ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА



№8 (193) апрель 2010



ПИСЬМО В НОМЕР

Вылечат забота и внимание

Некоторые письма в нашей газете трогают меня до слез. Как много людей одиноких, больных, но сохранивших в сердце доброту! Вот женщины пишут, что всю жизнь работали, растили детей, потом внуков... И остались на старости лет наедине со своими болезнями. Люди даже не знают, с чего начинать лечение – столько диагнозов! Я уже не говорю о том, на что покупать лекарства при таких пенсиях. Да и не помогают никакие лекарства без заботы, внимания близких. Почитаешь такое – и сразу же звонишь в панике своей маме, потому что сердце за нее болит. Как она там? Как прошел ее день, все ли у нее есть, что необходимо? Мы живем в разных городах, но перезваниваемся почти каждый день. А повидаться удается не так часто, как хочется. «Лечебные письма» я выписываю не только для себя, но и для нее. Знаю: когда меня нет рядом, с этой газетой маме не так одиноко. А если нужна «скорая помощь» в лечении, то рецепты от всех болезней у нее под рукой. Хорошая газета. Много внимания в ней уделяется пожилым людям, а это в наше время большая редкость. Я восхищаюсь читателями, которые присылают в нее письма с народными рецептами, советами. Даже больные люди поддерживают друг друга, помогают бескорыстно. Почему же сильные и здоровые не всегда так поступают? Вот о чем я задумалась, читая «Лечебные письма».

Корнеева В.М., г. Воронеж

ЦИТАТА

Если бы мы почаще общались с природой, то стали бы намного здоровее и счастливее.

Екименко А.А., Москва

НАШИ ЧИТАТЕЛИ ЗНАЮТ, КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ

Дорогие читатели!

Напоминаем, что уже активно идет подписка на нашу газету. Перед тем как начнется дачная пора, не забудьте выписать «Лечебные письма» на второе полугодие. Многие из вас мечтают о том, как в первые майские деньки можно будет поехать на дачу. Кто-то готовит рассаду, чтобы летом собирать собственные огурчики-помидорчики, а кто-то планирует сделать грядки с лекарственными растениями. О модных теперь «аптечных» грядках некоторые из вас рассказывали еще в прошлом году. Удалось ли подлечиться целебными растениями, выращенными своими руками? И как вы лечились? Напишите об этом подробнее. Может быть, как раз сейчас ваш опыт пригодится читателям.

Давайте вспомним и о том, что в лечении нам помогают не только редкие целебные травы. Иногда стоит лишь протянуть руку – и мы находим свое лекарство. Об этом в рубрике «Хороший пример» нам сегодня рассказывает Н.Г. Макогон, читательница из г. Крымска Краснодарского края. У нее в саду все растения лекарственные. Может быть, вы удивитесь, но у вас тоже! Ведь природа – самый главный доктор, и каждый листик, особенно из собственного сада, может оказаться нашим спасением. Нинель Григорьевна рассказывает, как ей помогают всем знакомые черешня, береза, рябина, другие зеленые друзья. И наша читательница справляется с такими серьезными заболеваниями, как сахарный диабет, гипертония, тахикардия. Вот что она пишет: «У меня много болезней, с которыми борюсь ежедневно... Но я живу, и день мой полон забот о своем здоровье, о детях».

Так что нам с вами, дорогие читатели, всегда есть, с кого брать пример. Крепкого вам здоровья и побольше теплых солнечных дней! Мы, как всегда, с нетерпением ждем ваших писем.

Редактор Ольга Петухова

ЧИТАЙТЕ **«ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА»** 2 РАЗА В МЕСЯЦ. СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ГАЗЕТЫ ВЫЙДЕТ **3 МАЯ**

Пишет вам инвалид первой группы с ампутацией обеих ног и диабетом второго типа. Мне 67 лет. В прошлом году писала в нашу газету по поводу фантомных болей. И вот получила столько откликов! Пришли письма с полезными советами, рецептами, и все это для меня – огромная моральная поддержка. Ведь сколько добрых людей на свете! Несмотря на дальние расстояния, они в своих письмах смогли меня утешить, помогли не падать духом и дали надежду на облегчение.

Дорогие мои читатели «Лечебных писем»! У меня нет возможности дать ответ каждому из вас, потому что писем пришло много. И я решила поблагодарить вас всех через нашу газету. Безмерно благодарна за ваши добрые советы, рецепты, молитвы и книги, присланные мне.

Вот имена и фамилии тех людей, которые откликнулись на мое письмо. Это Глушкова Надежда из г. Геленджика, Миткалина Любовь из Новогородской обл., Сулейманова Ида Густавовна из г. Магадана, Гаврильченко Ирина Николаевна из г. Буденновска, Борейко Валентина Ивановна из Краснодарского края, Елена Ивановна из г. Болохово, Турова Елена Ивановна из Пермского края, Нестерова Лидия Евгеньевна из г. Зеленодольска, Ищенкова Таисия Ф. из Воронежской обл., Соколова Алла Евгеньевна из г. Георгиевска Ставропольского края, Ващенко Мария Федоровна из г. Северска Тюменской обл., Кудряшова Е.В. из г. Новая Ладога, Царенко Юлия Васильевна из г. Владимира, Фомина Ольга А. из г. Перми, Чиликов А.В. из г. Минеральные Воды, Захаров Леонид Васильевич из г. Ейска Краснодарского края.

Искренне благодарна, дорогие мои, за доброту, поддержку и сочувствие. Я тоже желаю вам скорейшего выздоровления и чтобы впредь не болеть! Теперь буду составлять лекарства по вашим рецептам и надеяться на помощь Господа Бога. Ведь Он дает терпение и силы, чтобы жить даже в таком состоянии, с такими болезнями, как у меня. А живу я вместе с сыном в деревне без всяких удобств.

Читателей и работников нашей газеты поздравляю с весенними праздниками и желаю здоровья, семейного благополучия, удачи, всех земных благ. Будьте здоровы и счастливы!

Адрес: Лобанковой Марии Ивановне, 301410, Тульская обл., Суворовский р-н, п/о Черепеть, с. Лужки

Уважаемые читатели и работники редакции! В «Лечебных письмах» за прошлый год опубликовали мое письмо с мольбой о помощи маме в лечении хронического миелолейкоза. Мы с мамой получили много писем с рецептами, советами и просто словами поддержки.

Огромное спасибо и низкий поклон всем, кто откликнулся и протянул руку помощи в это трудное для нас время!

Многим мы ответили, но все-таки написать каждому нет возможности. Поэтому через нашу очень добрую и нужную газету мы хотим искренне поблагодарить всех, кто откликнулся на нашу беду.

Отдельные слова благодарности: Чиликову А.В. из Ставропольского края, Ульянову Н.П. из г. Абинска, Самчук Л.Т. из г. Астрахани, Юматовой А.П. из Иркутской обл., Данильчевой Н.П. из г. Подольска, Шевченко Юле из г. Краснотурьинска, Фоминой О.Л. из г. Перми, Богатый О.Г. из г. Красногорска, Викторовой Т.Г. из г. Краснодара и многим другим.

Вы даже представить не можете, как эти письма помогают и греют душу! Большое спасибо всем читателям и дорогой редакции.

Счастья вам и здоровья на долгие годы!

Адрес: Палагиной Л.Н., 413235, Саратовская обл., г. Красный Кут, территория Плодосовхоза, д. 26

Искренне благодарю дорогую редакцию за то, что напечатали в газете мою просьбу о помощи под названием «Сама себя не узнаю» (№ 5 за 2010 год).

Пришло столько сообщений по телефону и писем с рецептами, словами поддержки, добрыми советами! Много было и звонков.

Сердечное вам спасибо за все, дорогие читатели! Стыдно не поправляться после такого участия в моей судьбе. Теперь буду лечиться, постараюсь воспользоваться вашими рецептами.

Желаю всем этим отзывчивым людям и их семьям здоровья, благополучия в жизни. Пусть в их двери никогда не постучится беда.

Адрес: Ивановой Вере Александровне, 174260, Новгородская обл., г. Малая Вишера, ул. Лесная, д. 38, кв. 18

Вспомним про «живые» витамины!

Пишет вам постоянная читательница «Лечебных писем». Очень люблю эту газету, выписываю четвертый год и никогда с ней не расстанусь. Она как будто открывает мне глаза на мир. Раньше жила и не задумывалась о причинах своих болячек и прочих несчастий. А сейчас уверена, что многое в жизни зависит от меня самой.

Сейчас, когда уже полвека за плечами, очень хочется пожить в гармонии с собой и миром. А для этого в первую очередь необходимо здоровье. Вот и пользуюсь рецептами, советами, которые нахожу на страницах «Лечебных писем». И еще очень хочется, чтобы у моей дочки жизнь сложилась удачнее. Все родители так рассуждают, не только я.

Дочь у меня взрослая, учится в колледже. И, как многие девчонки, старается быть всегда красивой, энергичной, чтобы в жизни что-нибудь не пропустить. Смотрю на нее с улыбкой, но иногда с тревогой. Уж слишком молодое поколение надеется на разные новшества, изобретения. Вот говорят, что только старики «клюют» на рекламу. Нет, молодежь – в первую очередь, и часто бессознательно. Моя дочка взяла такую моду: чуть что – глотает таблетки. От поливитаминов по 4 раза в год до каких-то сомнительных биодобавок, якобы улучшающих память и помогающих при сдаче экзаменов. И подружки, конечно, тоже. Смешно – склероз в 19 лет! Но сейчас столько разных препаратов рекламируют, что людям не устоять. На самом деле, им пытаются внушить, что благодаря каким-то пилюлям (в лучшем случае бесполезным) они станут абсолютно здоровыми, успешными, любимыми, умными, образованными... И это относится не только к неокрепшим душам. Взрослые зрелые люди тоже мечтают жить в том искусственном мире, который специально создают для них в рекламе, чтобы продать побольше вещей, нужных и ненужных. Если у кого-то есть такие вещи, это считается престижным. Я не преувеличиваю. Понаблюдайте за окружающими! Например, бытовая техника работает, а люди лежат на диване, пьют пиво, постоянно что-то жуют и смотрят телевизор. Может быть, им даже кажется, что они отдыхают на солнечном пляже. И ведь довольны! Но только пока жареный петух не клюнет. То есть пока здоровье позволяет. Так и хочется им сказать: «Ведь за окнами весна! Хотя бы в выходные дни вспомните про свежий воздух, про живые, а не синтетические витамины!» Ведь на деревьях, кустарниках уже есть целебные почки, побеги, а из-под земли пробивается к солнцу первая витаминная зелень.

Наступает мое любимое время года. С самого рассвета, когда многим городским жителям никак не открыть глаза, поют птицы. И я с нетерпением жду того дня, когда мы с дочкой поедем на дачу. В этом году хочу поддержать ее здоровье натуральными, природными средствами. Если бы мы, городские жители, почаще общались с природой, то стали бы намного здоровее и счастливее.

Екименко А.А., г. Москва

Если вы сейчас читаете мое письмо, значит, вы тоже хотите быть здоровыми и прожить долгую счастливую жизнь. Но что для этого надо делать, какими пользоваться рецептами, методиками, люди обычно не знают. Пока мы здоровы, просто об этом не задумываемся. А когда болезни сваливаются как снег на голову, мы в растерянности.

Включите защитные силы

Сейчас много книг и газет с рецептами, советами по лечению. Но только «Лечебные письма» учат применять их осознанно и вселяют надежду на выздоровление. Потому что эта газета заставляет серьезно задуматься, правильно ли мы живем и почему болеем.

Похоже, читатели моей любимой газеты – самые разумные люди. Судя по письмам, они всегда в движении, даже в преклонном возрасте. Они вечно заняты делом и не забывают о душе. А ведь это в основном больные люди, их возможности ограничены! Но я не исключаю, что кто-то из них, даже при самых неутешительных диагнозах, намного здоровее молодых, которые до их лет могут и не дожить. Молодые просто знать не хотят о своих болячках, пока чувствуют себя комфортно. А годы пролетят – не заметишь, и здоровье не железное. Что же его у нас отнимает?

Уже доказано учеными, что около 20 лет жизни у нас отнимают вредные эмоции, которые вызывают стресс. Из-за этого весь организм быстро изнашивается, и человек может состариться даже к 40 годам! Как избежать стресса? Люди правильно говорят, что под стеклянным колпаком не проживешь. Но все зависит от нашего отношения к жизни, к окружающим, к самим себе. Почитайте внимательно в нашей газете рубрики «По вашим письмам» и «Хороший пример»! Это мои любимые страницы, которые дают заряд энергии, положительных эмоций. Еще очень нравится «Родное – далекое» и «Лечим душу». Здесь всегда можно найти моральную поддержку, чтобы справиться с любой болезнью.

Я давно читаю и книги о здоровье, так как у меня хронический холецистит, который раньше просто отравлял жизнь. И верю в то, что наше главное лекарство – в резервах собственного организма. По мнению врачей-натуропатов, надо в первую очередь активизировать его защитные силы, и болезни отступят сами, и человек будет жить долго. Как это сделать? Научиться расслабляться, закалять тело и психику, не допускать мрачных мыслей, эмоций. Помогают включить резервы организма творчество, любимое дело, приятное общение – все, что приносит человеку радость. Конечно же, питание тоже имеет значение. Многие загрязняют свой организм, просто мешая ему нормально работать. А надо его поддерживать по мере возможностей натуральными продуктами, чистой «живой» водичкой, естественным режимом дня и движениями на свежем воздухе. Я стараюсь все это выполнять и уже не первый год живу мирно с таким заболеванием, как холецистит. Острых приступов давно не было. Все никак не выберусь в поликлинику, но думаю о том, что, возможно, сейчас этот диагноз и не подтвердится. Болеть мне совсем не хочется, да и некогда. Столько дел еще в жизни! Желаю вам всем здоровья и оптимизма.

Шевелева М.С., г. Уфа

ЗАЧЕМ ПРИДУМЫВАТЬ ЧТО-ТО НОВОЕ?

Сама природа нам подарила уникальное снадобье, которое способно решить сразу много задач в восстановлении здоровья. Это мед. Именно весной он нам особенно нужен.

Ведь мед – отличное профилактическое средство для повышения иммунитета, при частых простудных заболеваниях, анемиях, неврозах, заболеваниях сердца, желудочно-кишечного тракта, кожи, глаз, в урологии и т. д. Постоянное потребление меда делает организм устойчивым к инфекциям, а заболевший организм переносит болезнь легче. Если следовать принципам восточных мудрецов, то мед весной горячит кровь, разогревает нас. Я предлагаю всем попробовать принимать мед не как лакомство, а как целебный эликсир жизни. Но при условии, если нет аллергии.

Начинайте с утра: 1 десертную ложку натурального меда рассасывайте до полного растворения натощак, через полчаса выпейте стакан теплого чая, а еще через полчаса позавтракайте. В течение дня сделайте так еще 2–3 раза, главное, чтобы желудок был пустой. Воспринимайте эту процедуру как специальную оздоравливающую терапию и проводите ее в течение месяца. Единственное условие – общее количеств меда не должно превышать 150 г.

Мед – продукт калорийный. Поэтому я советую на время приема отказаться от сладкого и мучного, в идеале – и от мяса и тяжелой пищи. И тогда вы сами убедитесь, что происходит с вашим здоровьем.

Виктор Андреевич Егоров, г. Владимир

ЗОЛОТОЙ УС ПОМОЖЕТ ВСЕМ

Весной из-за снижения общего тонуса организма обостряются хронические болезни, потому и приходится туго почти всем: у нас все люди называются «практически» здоровы, то есть что-то в любом случае не в порядке. Вот потому-то мы говорим о весенней усталости, недомоганиях из-за авитаминоза и т. д. Иногда не знаешь, за что хвататься и как лечиться: то мигрень, то суставы, то вдруг почки заболят. Советую не паниковать, а трезво разобраться в своих ощущениях и понять, что болит, и выяснить предполагаемую причину, возможно, вы вчера ноги промочили или съели кусок селедки. И если вы уже знаете свои слабые места, начинайте поддерживающую терапию на несколько недель, чтобы к лету забыть о болячках. Я для этого последние три года использую растение золотой ус.

При болях в суставах приготовьте настойку: 15 «суставчиков» залейте 400 мл 40-процентного спирта или водки и настаивайте 21 день. Процедите и используйте для втираний в больные места
И другой рецепт: 1 лист золотого уса размером не менее 20 см измельчите и залейте 1 л кипятка в стеклянной банке, укутайте, настаивайте сутки. Принимайте 3–4 раза в день за 40 минут до еды по 50 мл в теплом виде.

Этот настой лечит многие внутренние болезни, выводит шлаки из организма, мелкие камни и песок из почек и мочевого пузыря. Также улучшается общее состояние здоровья, появляется активность и даже зрение становится острее. Для профилактики можно применять настой золотого уса в течение месяца, затем надо сделать перерыв на 3 месяца.

Юлия Андреевна Стеценко, г. Кореновск Краснодарского края

ЛЕТАЮТ И КУСАЮТСЯ...

Несмотря на то что у меня нет аллергии на цветущие растения, я весны боюсь как черт ладана. И все потому, что уже появились насекомые – комары, пчелы. Если меня хоть одна из этих тварей укусит, место укуса распухает, отекает, синеет, позже начинает кружиться голова. Первое время я пытался пить антигистаминные препараты, но большинство из них притупляют реакцию, действуют усыпляюще, а я за рулем. Но я нашел метод, как справляться с моим горем. Нужен уксус. Можно использовать обычный столовый, а можно и яблочный натуральный.

Сразу же, как почувствую, что меня укусило насекомое, смазываю место укуса яблочным уксусом. Если уксуса не оказывается под руками, использую лук, чеснок, лимон – что под руку попадет. Очищаю, разрезаю на кусочки, растираю в пальцах и смазываю место укуса. Если это место начинает распухать, прикладываю лед и завариваю траву пижмы: 3 ст. л. сухих соцветий заливаю 1 стаканом горячей воды, кипячу 15 минут, процеживаю и использую для примочек. На ночь по возможности делаю компресс из кашицы чеснока пополам с медом.

Если появляется головокружение, размешиваю в стакане воды 1 ст. л. яблочного уксуса и выпиваю раствор, так меняется кислотная среда в организме и сразу становится легче. Должен сказать, что яблочный уксус избавляет от зуда, боли в местах укуса, делает обыденность не такой опасной среди насекомых.

Юрий Мелентьев, г. Новороссийск

ВЕСЕННЯЯ ЧИСТКА КРОВИ

Чистка крови – звучит зловеще, хотя по сути это не так. Наша кровь каждую минуту меняется и отражает то, из чего мы в данный момент состоим. Разумеется, есть средние показатели всей формулы крови, к которым мы должны стремиться. Во всяком случае, именно они характеризуют состояние нашего здоровья. Прежде всего, необходим нормальный уровень холестерина в крови, поскольку от него все основные беды с сосудами. Необходимы определенная кислотность крови, количество кислорода и тех веществ, от которых зависит текучесть крови. Этот показатель также жизненно важен, поскольку будут у нас тромбы или нет, зависит от этого. Народная мудрость, не впадая в подробности, нашла такие методы, которые и позволяют нам одним махом решить такую сложную проблему, как очистка крови.

Самое простое, что можно прямо сейчас, в апреле сделать – почиститься при помощи глухой крапивы яснотки. Надо заваривать ее и пить как чай.

Но есть средства и получше, например, одуванчик. Это одно из лучших средств для очистки крови и лимфы, разжижения крови.

Заготовьте сок одуванчика. Чтобы получить его, пропустите через мясорубку его корни, листья и цветы, отожмите сок сквозь марлю. На литр сока добавьте стакан водки. Принимайте по 1 ст. л. настойки, добавив мед и при желании сок лимона. Если заготовка сока показалась сложной, можно воспользоваться другим рецептом, мне он очень нравится.

Смешайте по 1 ст. л. листьев крапивы и корня одуванчика, по 2 ст. л. листьев примулы и почек бузины черной. 1 ч. л. смеси залейте стаканом кипятка и настаивайте 3–5 минут. Пейте настой утром по стакану за час до еды. В настой можно добавить мед.

Николай Николаевич Самохвалов, г. Обнинск

ВИБРОГИМНАСТИКА ЗАМЕНИТ ЛЕКАРСТВА

Я считаю, что рецепты на основе лекарственных растений мы должны применять с осторожностью, чтобы не навредить здоровью. Даже в таких ситуациях, которые возникают весной, когда ни с того ни с сего появляются слабость или вялость, постоянно пугают перепады настроения и скачет давление, можно обойтись и без лекарственных растений. Я уверена, что основная масса населения недооценивает возможности нашего организма, которому нужна элементарная в буквальном смысле слова встряска. Много лет назад ее предложил академик Микулин, пропагандист и популяризатор активного долголетия. Это виброгимнастика. Коротко объясню: в организме человека происходит постоянное накопление продуктов обмена веществ (шлаков), избавиться от которых можно с помощью виброгимнастики.

Надо подняться на носках так, чтобы пятки оторвались от пола всего лишь на один сантиметр, и резко опуститься на пол. Произойдет сотрясение, благодаря которому кровь в венах получит дополнительный импульс для движения вверх.

Такие сотрясения тела нужно делать и лежа на спине не чаще одного раза в секунду. После тридцати сотрясений нужно сделать перерыв в 5–10 секунд. В течение дня следует повторить упражнение 3–5 раз по 1 минуте. Нельзя поднимать пятки слишком высоко над полом. Может произойти ненужное утомление ступней. Слишком частые сотрясения тоже бесполезны. При каждом упражнении нужно делать не более 60 сотрясений.

Вибрационную разминку желательно делать ежедневно, во время утренней гимнастики. Одна уже эта гимнастика постепенно избавляет человека от головной боли, тромбофлебита, артритов, расширения вен на ногах; предупреждает инфаркт миокарда.

Полина Викторовна Маковецкая, г. Москва

Я люблю тебя, доченька!

В «Лечебных письмах» №22 за ноябрь прошлого года было письмо «Как выжить после инсульта» (стр. 6). Его написала С.П. Дорожко из Москвы. Письмо о том, как Светлана Петровна ухаживала за пожилыми родителями, которых поразил инсульт. При этом она еще и работала, и старалась заботиться о собственной семье. Но беспомощных стариков не бросила, сделав все, чтобы продлить им жизнь. Прочитав это письмо, я все ждала следующие номера в надежде, что кого-нибудь еще оно затронет...

Ведь у нас так много пенсионеров, покинутых детьми, которые умирают в одиночестве! И только когда соседи почувствуют, как им кажется, «запах газа», квартиры вскрывают, а человека уже нет в живых... В лучшем случае их сдают в дома престарелых. Конечно, не всегда так бывает, но лично я сталкивалась с подобными случаями. Вот, прочитала письмо, и прямо хочется поклониться в пояс этой женщине и поблагодарить и того молодого невропатолога, а вернее, стажера, который дал Светлане Петровне дельный совет: не лекарства спасут стариков, а забота и внимание. Жаль, нет фамилии этого паренька.

И еще хочется поблагодарить мужа Светланы (воистину его можно назвать настоящим мужчиной), который в это время работал на такой тяжелой работе – грузчиком и не жаловался. Только бы в доме было спокойно, только бы сын приходит домой ночевать... Сколько же у женщины было терпения, пока она не слегла сама! Такое не каждому дано. Это дар от Бога.

Я вот тоже недавно сильно заболела. Вначале был грипп, потом бронхит. А когда сделали УЗИ, уже нашли и камни в почках, и остеохондроз позвоночника... Я была просто «никакая». Мы с дочерью живем отдельно, в разных районах. И вот она решила меня привезти к себе на время болезни. И так за мной ухаживала! Несмотря на то что по утрам, недосыпая, уходила на работу, она делала мне всякие процедуры, и вечером после работы тоже. Днем я находилась как бы в беспамятстве, только спала. Дочка потом мне сказала, что ей нравилось меня лечить, такую покладистую, безропотную. А я все думала, как же у нее хватает на меня терпения. Ведь когда была здорова, мы часто ссорились по мелочам. Конечно, мы, родители, забываем, что «ребенку» уже под 50, и наши нравоучения иногда просто неуместны.

Так вот, встав на ноги после той болезни, я стараюсь применять коекакие рецепты из нашей газеты. Спасибо всем, кто пишет такие замечательные письма и делится доступными рецептами! Люди переписываются, находят друг друга, приглашают в гости... Желаю им доброго здоровья и всех благ!

А своей дочери я сказала:

«Доченька, спасибо тебе, что ты меня подняла на ноги с Божьей помощью! Больше не буду тебя ругать и поучать, хоть и не всегда так получается. А буду всегда говорить, как я люблю тебя!»

Адрес: Трошиной Алевтине Ивановне, 111722, Узбекистан, Ташкентская обл., г. Чирчик, п/о 22, 1-й мкр-н, д. 6, кв. 66. Тел. (сот.) +99897-724-03-78

Огонь, вода и медные трубы

Пишет вам читатель, прошедший за свои 69 лет «огонь, воду и медные трубы». Запас здоровья я приобрел еще в детском доме. В столовую бегали по снегу босиком, не было у нас валенок, вот и закалились на всю жизнь.

Я был ребенком войны, сиротой. Нас плохо кормили, мы были грязные и вшивые до тех пор, пока не пришли фронтовики и не сменили тыловых крыс (кого посадили, а кто сбежал). Нас отмыли, одели и кормить стали лучше. Мы не знали вкуса водки, пива и почти никто у нас не курил. Сегодня детские дома открывают при живых родителях. Куда катимся, господа?

Рос я худеньким, маленьким, и в 16 лет никуда меня не принимали, ни в каменщики, ни в столяры... Была тяга к технике, уже в 9 лет умел водить машину, вот в училище механизации и взяли. А в армию попал не сразу: рост 150 см, фуражка 52-го размера, так что отсрочку на 2 года дали. Но из армии пришел – 174 см, 63 кг. Физзарядка и питание сделали свое дело: из гадкого утенка я превратился в нормального парня.

Наверное, я один такой – не пью, не курю. Впервые попробовал водку в 24 года. Такая гадость! Продолжаю бегать по утрам с собачкой Диной, выгуливая ее. Подтягиваюсь на турнике по 10 раз, а за день 60 раз. Вот благодаря здоровому образу жизни и не болею. Советую и вам, дорогие читатели, избавиться от вредных привычек. Ну ладно, воспитывать не буду. Лучше почитайте предостережение, которое написано в поликлинике нашего города. Многие, прочитав его, сделали правильные выводы. Особенно женщины, которые должны стать матерями.

Если хотите подольше пожить,
О вредных привычках придется
забыть.
Но если у вас нет ни силы, ни воли,
То вас ожидают сердечные боли.
Хотя медицина шагает вперед,
Легкие ваши она не спасет.
Сосуды забиты, давленье растет,
Кондратий с лопатой курильщика
ждет.

Очень хочу дружить с «Лечебными письмами» и радовать читателей своим творчеством. А то все о болезнях... Но я тоже заболел как-то ангиной. А помог мне избавиться от нее «смертельный номер».

Представьте себе: зима, 28 градусов ниже нуля, поземка, 2 часа ночи. На дороге ни души, а я везу из города А в город Б телефонный кабель. Расстояние до места назначения 400 км. Заболел в дороге, температура 38°, и один... Впереди мост. Умудрился проехать так, что свалился с него и ушел под лед. Пока выбирался, воды нахлебался вдоволь, хорошо, что пальто и шапка остались в кабине.

Километр шел до деревни, весь обледенелый. Ноги, как протезные, не сгибаются, все на мне колом. Еле дошел, постучался, и меня занесли в дом на руках. Посидел, оттаял. Напоили люди добрые чаем и, сняв одежду, уложили на горячую печь. Утром проснулся – ни ангины, ни температуры.

Прошло 30 лет. Пью холодное, ем мороженое, но ангиной больше не болел. Как говорят в народе, клин клином вышибают.

Нам всем остается лишь верить в добро. Берегите себя. Счастья вам и долгих лет жизни!

Адрес: Швидко Виктору Ивановичу, 410064, г. Саратов, ул. Перспективная, д. 23, кв. 15. Тел. 8-987-325-46-30

Здорова на счет «101»

В 60 лет у меня много болезней, с которыми я борюсь ежедневно. Прожив с мужем 40 лет, осталась одна, да еще и работа на Севере была трудной...

О постоянном переохлаждении сегодня напоминают ноги. Они болят, иногда возникают трофические язвочки. Заработала и сахарный диабет, и гипертонию, а также ишемическую болезнь, тахикардию. Но я живу, и день мой полон забот о своем здоровье, о детях.

Очень люблю животных. Держала двух породистых козочек, которые кормили меня молочком, очень полезным при катаракте и других болезнях. В нем – полный комплекс витаминов, и усваивается оно лучше, чем коровье. А простокваша из козьего молока не имеет цены по целебным качествам. Расскажу, какие у меня болезни и как я себя поддерживаю.

• **Ишемическая болезнь сердца.** Смешиваю в одну бутылочку лекарства, которые здорово поддерживают мое сердце. Это настойки календулы, боярышника, пустырника, пиона и корвалол. Утром и вечером пью по 10 капель, на ночь нюхаю, 5–6 раз глубоко втягивая носом, и отхожу ко сну.
Приступов ишемии нет уже 5 лет.

• **Густая кровь.** Разжижаю ее, употребляя утром луковицу (желательно сок), 5–6 зубчиков чеснока и зеленый чай с лимоном. Луковый сок замечательно помогает и от атеросклероза. Так же, курсами пью лекарства. Только появляется шум в ушах – сразу же за дело!

• **Сахарный диабет.** Поддерживаю себя, снижаю сахар травами. Завариваю чистотел, топинамбур, створки фасоли. И печеный лук хорошо снижает сахар. Но лучше всего мне помогает прием чесночного масла попеременно с кедровым (каждое утро по 30 г). Также полезны сухие дрожжи в простокваше или обезжиренной ряженке: 25 г дрожжей растворить в 0,5 стакана напитка и выпить на ночь.

Утро у меня начинается так. Встаю и выпиваю 1 стакан горячей воды. Через 20 минут – 30 г масла, один день чесночного, другой день кедрового, а на третий день уже дрожжи с простоквашей. Затем ем любую кашу. Промытую гречку с вечера замачиваю в кефире, а утром ем разбухшую крупу. Готовлю и овсянку, и пшенную кашу. Пшено у меня с вечера замочено в воде, а утром я варю из него кашу. Воду, в которой было пшено, выпиваю вместо обычной горячей воды. В каши добавляю отстоявшийся в воде чернослив, грецкие или другие орехи, курагу. А воду, в которой были замочены сухофрукты, тоже выпиваю. Примерно в 10 часов принимаю настой, заваривая травы также с вечера. Пью 5 трав по 5 дней, затем их меняю. А начиная с мая пью травы на счет «101». Например, листики черешни, березы, рябины, трава или цветочек целебный... Иду по саду и считаю. Что из моих лекарственных растений окажется в руке на счет «101», то и завариваю: заливаю 2 л кипятка, настаиваю 2-3 часа и пью в течение дня. Зимой тоже использую травы, только высушенные. И самочувствие отличное, просто летаю.

Очень много знаю о деревьях, о тех растениях, которые живут в моем саду. Каждое из них создано, чтобы дарить нам здоровье. Надо любить все, что вас окружает, мои дорогие. Надо уметь любоваться всем и верить Богу. Еще заниматься гимнастикой и, самое главное, не стонать! Не давайте болезням себя оседлать. «Я самый главный человек, – говорю себе в аффирмациях. – Я люблю себя, и у меня все будет прекрасно, замечательно».

Адрес: Макогон Нинель Григорьевне, 353380, Краснодарский край, г. Крымск, ул. Переяславская, д. 115 Б. Тел. 8-918-351-58-71

Вместе в радости и печали

Получив очередной номер «Лечебных писем» (№ 5), не могу не написать комментарий к фотографии, которую поместили на обложке. Я женщина, и я восхищена этими двумя красивыми людьми. Если они сейчас так хороши, то какими же были в молодости?! Они даже чем-то похожи! Может, улыбками или лучистым, ясным взором, блеском в глазах. Мы с соседкой долго не могли отвести глаз от этой необыкновенной пары.

В жизни мне не повезло. Мужа давно нет, у сына своя семья, и одиночество угнетает. Как хорошо, когда в преклонном возрасте можно опереться на плечо друга или подруги! Когда люди всегда вместе, и в радости, и в печали. Когда можно посидеть вдвоем, попить чаек и побеседовать, помочь друг другу, пожалеть... И жизнь тогда не кажется тяжелой, и невзгоды не так страшны. По фотографии видно, что этим красивым людям хорошо вместе. Я хочу пожелать им счастливого продолжения долгой и красивой жизни, здоровья, уважения и любви близких.

Несмотря на годы,
До сих пор красивы:
Добрые улыбки, светятся глаза.
Хороши вы оба!
Пусть же всем на диво
Дом обходят бури, пусть уйдет гроза.

А теперь напишу сердечные рецепты, которые мне помогают.

• Чтобы снять боли в сердце, 2 ч. л. мяты перечной залить 1 стаканом кипятка, настоять 30 минут и пить в течение дня.

• Залить 7 стаканами крутого кипятка по 6 ст. л. боярышника и пустырника, настоять ночь и процедить. Пить по 1/2 – 1 стакану 3 раза в день 1 месяц.

• Приготовить настойку: смешать 1/2 стакана клюквы (растолочь), по 4–5 ст. л. сахара и кипятка, 1 стакан водки. Закрыть и настаивать 2 недели в темном месте. Добавлять 2 недели по 1 ч. л. в стакан чая. Можно сделать лекарство и без водки, а вместо сахара взять мед.

Всего вам доброго, всем здоровья!

Адрес: Волковой Алевтине Николаевне, 443087, г. Самара, ул. Стара Загора, д. 147, кв. 243

ЦИТАТА

Иные лекарства опасней самих болезней.

Сенека

ЛЕЧИМ АДЕНОМУ, ОСТЕОХОНДРОЗ И ВИТИЛИГО

Пусть и мои рецепты помогут больным!

• **Для тех, у кого аденома простаты.** Ешьте чаще тыквенные семечки, делайте настои из осиновой коры и бросайте курить!

• **Домашнее средство от остеохондроза.** Натереть сырой картофель на терке, смешать его пополам с медом и сделать из этой смеси компресс на больное место. Держать до легкого жжения. Медово-картофельный компресс обладает согревающим, обезболивающим эффектом. Если болит позвоночник, накладывать компресс надо вдоль него.

• **Анисовое масло против витилиго.** Взять 100 г плодов аниса, растереть в ступке, залить 0,5 л оливкового масла и настоять в течение месяца в темном месте. Затем нагреть до появления пузырьков, остудить и процедить. Этим маслом смазывать белые пятна на коже. Вскоре вы увидите, что пятна потемнеют.

Желаю всем здоровья и удачи!

Адрес: Сергею, 632640, Новосибирская обл., р.п. Коченево, а/я 9

КАК ВЫВЕСТИ БОРОДАВКИ

Возможно, кому-то из читателей поможет мой рецепт от бородавок и папиллом. Пишу вам сейчас, так как только весной можно найти один из трех компонентов состава. Это зеленые ростки картофеля, стратифицированного для посадки.

Зеленые ростки картофеля отрываем от клубня, моем и помещаем, не утрамбовывая, в стеклянную банку, заполнив ее на 1/3. Второй компонент – молодая весенняя трава чистотела (можно вместе с корнем). Промыв корни, слегка подвяливаем растение на воздухе и кладем в ту же банку, заполняя ее до 2/3 объема. Последний компонент – молодые побеги туи (банку заполняем доверху). Теперь все содержимое заливаем чистым спиртом и настаиваем 10–15 дней под крышкой в темном месте. Процеживать готовый продукт необязательно. Цвет настойки получается темно-зеленый, почти черный. Бородавку или папиллому надо смазывать этим составом 3 раза в день, каждый раз по 3 раза. То есть, смазав бородавку 1 раз, даем высохнуть 1 минуту, затем смазываем снова, и так – 3 раза утром, в обед и вечером. Всего смазываем 9 раз. Курс лечения одной бородавки от 5 до 12 дней.

Даже кровоточащие, болезненные бородавки и папилломы хорошо выводятся, без боли и следов. Причем как у взрослых, так и у детей. Но будьте осторожны, не допускайте попадания настойки в глаза и на слизистые оболочки. Настойка огнеопасна! О применении ее внутрь мне не известно. Все компоненты – сильно ядовитые растения, поэтому берегите ее от детей! При правильном использовании эффект от лечения хороший.

Адрес: Вяземскому Александру Юрьевичу, 601551, Владимирская обл., Гусь-Хрустальный р-н, п. Гусевский, ул. Садовая, д. 3, кв. 15. Тел.: 8-905-143-24-14, 8-49241-2-94-36

НА ФУРУНКУЛ – ЛУКОВИЦУ

Знаю очень хороший рецепт, чтобы ускорить созревание фурункула.

Надо взять луковицу среднего размера и прямо в шелухе запечь в духовке. Затем почистить ее и на ночь, пока луковица не остыла, приложить к фурункулу. Сверху – целлофановый пакет и шерстяную ткань.

За ночь фурункул созреет или даже прорвется. Очень хороший рецепт, проверила на себе. Только смотрите, не обожгитесь, когда будете прикладывать лук.

Адрес: 188230, Ленинградская обл., г. Луга, предъявителю паспорта 4104 № 799075

ЕСЛИ ЧАСТО ТЕКУТ СЛЕЗЫ

С проблемой слезотечения сталкиваются многие. Это доставляет массу неудобств. Предлагаю вам рецепты, испробованные на себе.

• При аллергии на тополиный пух перед сном полезно делать примочки на глаза из отвара цветков василька синего. Залить стаканом кипятка 1 ст. л. цветков, настоять 20–30 минут и процедить.

• От конъюнктивита помогают примочки и компрессы из семян укропа. Залить стаканом кипятка 1 ч. л. семян, прокипятить 5 минут, настоять 30 минут и процедить.

• Часто в холодное время, стоит только пройтись по улице, текут слезы. Помогают такие рецепты:

а) залить стаканом кипятка 10 г (примерно столовую ложку) листьев и цветков сушеной малины, настоять 30 минут, процедить и делать примочки;

б) примочки с настоем из листьев подорожника (столовая ложка на стакан кипятка, настоять 15 минут);

в) залить стаканом воды 1 ст. л. тмина и прокипятить 25 минут. К горячему непроцеженному отвару добавить 1 ч. л. цветков василька синего, посуду закрыть, настоять 10–12 часов в темном месте, затем процедить и делать примочки.

Адрес: Кожушко Олегу Григорьевичу, 75700, Украина, Херсонская обл., г. Скадовск, ул. Парижской Коммуны, д. 38. Тел.: 050-104-11-60 (сот.), 05537-5-38-44 (дом.)

ПРИРОДНЫЕ ВИТАМИНЫ И УСПОКОИТЕЛЬНЫЕ

Я тоже решила поделиться с читателями народными рецептами.

• Сбор витаминный. Смешать плоды шиповника, черной смородины и рябины (поровну). Залить стаканом воды 1 ст. л. сбора и прокипятить на слабом огне 5 минут.

Настоять под полотенцем 10 минут и пить по 1/2 стакана 2 раза в день, утром и вечером. Я пью такой настой, чтобы не простудиться в холодное время года.

• Сбор успокоительный. Смешать листья мяты перечной, корни валерианы и шишки хмеля. Отвар готовить так же, но кипятить 2 минуты. Пить теплым на ночь перед сном, начиная с небольших доз. Это хорошее успокоительное средство. Помогает во время бессонницы и студентам во время сдачи сессии.

Помогите мне тоже, пожалуйста! Напишите, как повысить артериальное давление. Мне 23 года, давление 70 на 40, а надо еще жить и учиться. Может, у кого была такая же проблема?

Адрес: Майской Людмиле Владимировне, 429520, Чувашия, Чебоксарский р-н, с. Ишлеи, ул. Ленина, д. 3, кв. 13

ВЕСЕННЕЕ ЛЕКАРСТВО ПРОТИВ ИНФЕКЦИЙ

Мне 63 года, вдова. Веду здоровый образ жизни. Болячек хватает, но с помощью рецептов из «Лечебных писем» борюсь со своими недугами. Предлагаю вам рецепт, который лечит кандидоз, а также инфекции, вызванные стафилококками и стрептококками.

Взять по 50 г почек черного тополя и березы, залить 1 л спирта. Настаивать 21 день и пить по 1 ч. л. 3 раза в день до еды.

Я испытала этот рецепт на себе. Может, кому еще поможет.

Адрес: Гусейновой Екатерине Васильевне, 690013, Приморский край, г. Владивосток, до востребования

ПОМОГЛИ НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ

Очень помогает в жизни наша газета. Много полезных рецептов, да и для души хорошее чтение. Хочу и я поделиться некоторыми рецептами, которые мне помогли.

• С 6 до 32 лет у меня был отит. Гной выделялся из ушей постоянно. Врачи предлагали операцию, но я побоялась. А вылечилась смесью меда и алоэ (поровну). Пила по 1 ч. л. 3 раза в день постоянно в течение 3 месяцев. Сейчас мне 68 лет, отита нет. Думаю, так можно вылечить и менингит, и гайморит. Конечно, необходимо и медикаментозное лечение.

• В 10 лет заболела ревматизмом, 2 месяца лежала в больнице, ничего не помогало. Бабушка 4 раза отшлепала мне ноги снизу до паха жгучей крапивой. Было больно, но ревматизма больше нет.

• У моего сына в 3 годика появился на голове лишай с пятикопеечную монету. Дети из его детсадовской группы лечились в больнице по 3–4 месяца. Я побоялась отдать ребенка. Лечила алоэ, выдержанным 10 дней в холодильнике при температуре +4°. Прикладывала к лишаю кусочки листа, разрезанного пополам, прикрепляла их и меняла несколько раз в день. Листочки высыхали. Через 2 недели волосы стали расти, а через месяц и следа не осталось от болячки. Сыну сейчас 37 лет, он крвсивый, умный парень.

• Бронхит и гастрит вылечила за 10 дней листочками каланхоэ. Утром и вечером ела по листочку.

Адрес: Жуковой Нине Федоровне, 142611, Московская обл., г. Орехово-Зуево, ул. Текстильная, д. 13, кв. 62

СПАСЕНИЕ ОТ ГОЛОВНОЙ БОЛИ

Если я чувствую, что голова болит, виски давит, то делаю так.

Беру маленькую луковицу, режу длинненькими полосками шириной 1 см и вставляю в уши, в ноздри. Держу в твчение часа, и наступает облегчение. Потом, через 3–4 часа, надо повторить.

Так и грипп уйдет. Я луковицей спасаюсь, и внучка то же самое делает детям и себе.

Адрес: Белодедовой Татьяне Антоновне, 346621, Ростовская обл., Багаевский р-н, хутор Елкин

В ЦАРСТВЕ АКАЦИИ

Последняя неделя мая, как правило, напоена сладковатым, нежным запахом белой акации. Подруга-врач говорит, что цветы белой акации способны снижать высокое артериальное давление, так как содержат вещество, близкое по химическому составу к резерпину.

А вообще-то, с лечебной целью используют соцветия и кору молодых веточек белой акации. Соцветия акации заготавливают в начале цветения, кору – весной или осенью. Я собрала цветы акации белой. Много слышала об их целебном действии, решила проверить, верно ли это.

Залить 1 ч. л. сырья 1 стаканом кипятка, выдержать на огне 1 минуту. Настаивать час, перед употреблением процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 20–30 минут до еды.

Цветы акации можно использовать в случае простуды, для снижения температуры, как отхаркивающее средство. Добавлю: акация лечит только «свежий» кашель, а застойные явления в легких надо лечить другими средствами.

А вот спиртовая настойка цветочков белой акации – универсальное средство, которое надо обязательно иметь в домашней аптечке. При наружном применении настойка помогает при варикозных узлах, снимает боли при миозитах, остеохондрозе.

Взять 1 ст. л. цветков белой акации, залить 200 мл спирта, настаивать в течение 10 дней.

Такой настойкой я пользуюсь не один год. Она – моя палочка-выручалочка. И вам советую попробовать и оценить ее волшебные свойства.

Василькова Н., г. Красноармейск

ПОЛЮБИТЕ ВЕРЕСК!

В последнее время возрос интерес к информации о заболеваниях желудочно-кишечного тракта. И это не случайно, так как с каждым годом увеличивается количество людей с тем или иным отклонением именно в данной сфере. Написаны горы статей о желудке, кишечнике, но все как-то стороной обходят заболевания пищевода. И я сегодня хочу рассказать о том, как при помощи вереска можно справиться с эзофагитом, т. е. воспалением пищевода.Найти вереск можно в различных местах, так как произрастает он и на болотистой местности, покрытой мхами, и в сосновых борах, и на полянах, облюбованных черникой и брусникой. Сама травка, как и цветы вереска, является прекрасным поставщиком полезных веществ и микроэлементов. Важно и то, что вереск великолепно успокаивает раздраженные ткани как пищевода, так и желудка, а заодно – и расшалившиеся нервы. Словом, одним «выстрелом» вы расправитесь сразу с несколькими неприятными явлениями.

Залить 1 ст. л. травы вереска 0,5 л кипятка, выдержать на слабом огне 3 минуты, настаивать 1 час, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день в течение тех недель, после десятидневного перерыва курс лечения повторить.

О вереске могу сказать, что он противопоказан только при заболеваниях желудка с низкой кислотностью, при склонности к запорам. Есть еще одна область применения сухого вереска – измельчить его в порошок и присыпать гноящиеся раны, свищи. Процесс заживления пойдет в несколько раз быстрее. Будьте здоровы!

Зайчикова Д., г. Великие Луки

ДОМАШНИЙ ЛЕКАРЬ ЛИМОН

О газете «Лечебные письма» узнала от своей соседки – брала у нее почитать. А сейчас газету выписываю, читаем вместе с мужем. Она нам очень нравится, в ней много полезных советов и лечебных рецептов. Сами страдаем сердечно-сосудистыми заболеваниями: гипертония, аритмия. Сейчас на заслуженном отдыхе. В летнее



время трудимся на дачном участке, выращиваем овощи, цветы. А в квартире на подоконнике растим лимон Мейер. Когда нам его подарили, он еще не плодоносил. Пришлось читать литературу по уходу. И вот результат: деревце одаривает своими крупными плодами круглый год. Осенью отдыхает, ранней весной начинает цвести. При цветении лимона в комнате стоит приятный аромат. А какой вкусный чай со своими домашними лимончиками!

Из лимона можно приготовить хорошее средство, снижающее холестерин.

Взять 5 лимонов средней величины. Вымыть и выжать сок. Получится 1 стакан сока. Мякоть с цедрой положить в банку (2 л). Добавить 1 стакан давленого чеснока. Все залить кипятком и укутать до утра, чтобы в тепле постояло. Утром отжать и жмых выбросить. А сок лимона добавить. Положить по вкусу 2–3 ст. л. меда. Размешать хорошо, чтобы мед разошелся. Пить натощак за 30 минут до еды (по маленькой стопке) раз в день. Принимать 3 недели, 1 неделю – отдыхать. Этой банки хватает примерно на 1 месяц.

Адрес: Соколовой Валентине Аркадьевне, 634012, г. Томск-12, ул. Усова, д. 37 «а», кв. 18

КАК Я ВЕРНУЛАСЬ К ЖИЗНИ

В 54 года я перенесла инсульт. Парализовало всю правую сторону. Уход за мной взяла в свои руки дочь, благо она по образованию медик. Сама колола уколы, ставила капельницы, кормила с ложечки, делала массаж и даже ночью не отходила от моей кровати. Я стала постепенно поправляться. Но моя нога не хотела меня слушаться, я осталась обездвиженным инвалидом. Кроме того, мне постоянно стали досаждать легкие судороги и головные боли. Но как мы не старались, улучшений больше не наступало... Не помогали ни уколы, ни таблетки, и постепенно я падала духом, теряла интерес к жизни. Наш знакомый врач порекомендовал попробовать принимать натуральные скипидарные ванны на основе хвойной живицы. Я много слышала об этом методе лечения. Решили попробовать, стали разводить для меня ванны через день. И уже через две недели я ощутила легкое покалывание по всему телу, а вместе с ним и первые результаты. Отступали головные боли и судороги, постепенно возвращалась подвижность правой стороны тела, а с ней и ощущение полноценной жизни. Конечно, я понимаю, за короткое время невозможно полностью оправиться от инсульта, но я уже могу нормально ходить и понимаю, у меня все еще впереди. Спасибо натуральным скипидарным ваннам за то, что вернули меня к жизни.

Медведева Марина, г. Нефтекамск

МНЕ ПОГОДА НИПОЧЕМ

Больше 30 лет я проработала бухгалтером. Работа малоподвижная, поэтому страдала избыточным весом, при росте 167 см я весила 95 кг. Отсюда гипертония, сахарный диабет, артроз, проще сказать, что к 55 годам у меня собрался уже полный букет ужасных болячек. Вдобавок, с возрастом на моем самочувствии стали сказываться все перепады погоды. Чуть погода меняется – начинают ныть суставы по всему телу, особенно колено на левой ноге. Случалось так выкручивало, что тяжело было даже подняться по лестнице без посторонней помощи. В больницу не обращалась. Но как-то осенью так схватило, что «скорую» пришлось вызывать. Врач сказал, что если сейчас не лечить, то дальше только протез коленного сустава ставить. Выписал мази, лекарства, обезболивающие, но лучше не становилось. Год назад наткнулась на статью про натуральные скипидарные ванны, там говорилось, что такие процедуры суставы восстанавливают и при многих других недугах помогают. Начала принимать и через неделю почувствовала, что боль проходит. А через 2 месяца пришла к хирургу на проверку. К тому времени боли давно прошли, да и похудела я на 9 кг. Врач не верил своим глазам – улучшение в суставе было значительное. После курса ванн я стала моложе, теперь ничего не болит, и перемены погоды мне нипочем.

Черношкова Светлана, г. Санкт-Петербург

ЛЕЧИМ СУСТАВЫ

Еще совсем недавно я сходила с ума от невыносимых мучений. Мне было тяжело ходить, больно сидеть, а лежать и вовсе невозможно. У меня очень сильно болели суставы. Все время возникало ощущение, будто кто-то прошивает ноги раскаленными иглами. Труднее всего было стоять. Иногда приходилось стоять в очереди, так слез сдержать не могла. Старалась не плакать, закусывала губы, а слезы сами текли – такая боль. Я поняла, что если так пойдёт дальше, скоро просто не встану, превращусь в бревно неподвижное. Обращалась в поликлинику. Врачи только плечами пожимали – «возраст, ничего не поделаешь». Выписывали мази. Я обошла все аптеки в городе, советовалась со всеми фармацевтами, накупила целую коллекцию мазей и обезболивающих таблеток. Но боли не прекращались. Однажды, когда я уже смирилась с тем, что мои мучения до самой смерти не закончатся, мой муж приносит домой раствор для принятия натуральных скипидарных ванн. Ему на работе товарищ посоветовал, он с помощью этих ванн от ревматизма избавился. Решила тоже попробовать. Сделала первую ванну. Я впервые спала так замечательно. Стала принимать ванны регулярно, после нескольких процедур я стала замечать, что боли стали затихать. А со временем совсем отступили. О таком результате я и не мечтала! Пишу, чтобы всем рассказать: скипидарные ванны действительно помогают!

Чуева Татьяна, г. Рязань

ДОМАШНИЕ КАПЛИ ОТ ВСЕХ НЕДУГОВ

Вот уже несколько лет я пользуюсь каплями собственного изготовления – ВКПБП, которые защищают меня и моих близких от сердечных заболеваний, а также от головных болей, болей в суставах, отлично снимают депрессию, поднимают иммунитет и предохраняют от инсульта, инфаркта миокарда.

В – валериана, способствует расширению коронарных сосудов, нормализует кровообращение, усиливает моторику кишечника и подавляет бродильные процессы в нем, служит успокоительным средством при бессоннице, неврозах, а также снимает спазмы ЖКТ. Валериана помогает при лечении щитовидной железы, ее препараты показаны при эпилепсии, шизофрении, астме, мигрени и спастических запорах.

• Приготовление валериановых капель на водке: 1 ст. л. измельченных корней валерианы залить 100 мл водки, настоять в темном месте 7–10 дней, пить по 30–35 капель до еды.

К – конский каштан, укрепляет кровеносные сосуды, понижает вязкость крови, препятствуя образованию тромбов, а также защищает от инфаркта и инсульта. Повышает холестериновый обмен, устраняет воспалительные процессы в организме.

Положительный эффект оказывает при лечении геморроя, тромбофлебитов, варикозного расширения вен, при атеросклерозе. Применяется также для лечения желчного пузыря, при воспалительных заболеваниях кишечника, при заболеваниях сердца, печени, белокровии, одышке и при аденоме.

• Приготовление настойки на водке: 5–6 плодов конского каштана измельчить, залить 0,5 л водки, настоять 10 дней в темном месте, процедить.
Натирать больные суставы, расширенные вены. Действует с первой же процедуры, снимает отеки, уменьшается боль. Делать компрессы в течение 7–8 дней, затем перерыв 3–5 дней.
• Внутрь лучше принимать цвет каштана – он нежнее. Приготовление: 3–4 ст. л. измельченных цветков каштана залить 0,5 л водки, настаивать 10 дней в темном месте, периодически взбалтывая.

Внимание: конский каштан разжижает кровь. Чтобы не вызвать кровотечение, необходимо после 10 дней приема сделать перерыв 3–5 дней. Обязательно сдавать кровь на протромбиновый индекс. Если протромбин снизился до 80%, прекратить прием, сделать перерыв 5–7 дней, а затем лечение повторить.

П – пустырник. Настойка пустырника применяется при всякого рода волнениях, истерии, неврастении, сердечной слабости, сердечных неврозах, стенокардии, кардиосклерозе, гипертонии, импотенции и при синдроме Меньера.

• Приготовление настоя: 1 ст. л. измельченного пустырника настоять 8 часов в стакане воды, принимать по 1/4 стакана 3 раза в день.
• Приготовление настойки на водке: 4–5 ст. л. измельченного пустырника залить 0,5 л водки, настоять в темном месте, принимать по 30–40 капель до еды.

Б – боярышник. Понижает возбудимость сердечной мышцы, улучшает коронарное и мозговое кровообращение, снимает тахикардию, аритмию, снижает кровяное давление, хорошо помогает при бессоннице, головокружении, нормализует сон. Боярышник входит в состав кардиовалена.

• Приготовление настойки боярышника: 25 г ягод на 100 мл водки, настоять 15 дней в темном месте, принимать по 40–45 капель 3 раза в день до еды.

П – пион. Нормализует сон, работу желудочно-кишечного тракта, повышает кислотность желудка, применяется при коликах кишечника, язвенном гастрите, поносах, эрозиях и раке матки, геморрое, сотрясении головного мозга, головных болях, параличе, эпилепсии.

• Приготовление настойки пиона: измельченные корни пиона залить водкой в соотношении 1:10, принимать по 20–25 капель 3 раза в день.

Все вышеперечисленные растения можно приобрести в аптеках или на рынке. В крайнем случае можно купить готовые настойки в аптеке, смешать все вместе в одну емкость и принимать по 50 капель 3 раза в день за 30 минут до еды. Эффект превосходный и не нужны дорогостоящие медикаменты.

• Физические упражнения: встать за стулом, держась за спинку, подниматься на пальчики ног и через 1–2 с опуститься на пятки, проделать 30 раз, в течение дня делать 2–3 раза. Этим самым мы улучшаем кровообращение не только в нижних конечностях, но и во всем организме.

Не ленитесь, делайте – и будете здоровы!

Адрес: Момотовой Надежде Николаевне, 357350, Ставропольский край, ст. Ессентукская, ул. Павлова, д. 8, кв. 36

ОДУВАНЧИКИ С ОРЕХАМИ

Вот уже более 20 лет наша семья употребляет лечебное средство из цветков одуванчика и молочного зеленого ореха.

В 1987 году мы с женой впервые решили для своей семьи сварить лекарственный мед. За городом в лесу нарвали экологически чистых цветков одуванчика. Дома высыпали цветки в чистую ванну, налили воды. Минут через 10 цветки собрали в ведра и вынесли во двор, чтобы из них вылезли насекомые. Еще через час снова вывалили одуванчики в ванну с чистой водой, вручную прополоскали от оставшихся насекомых. Отжав воду из цветков одуванчика, мы плотно сложили их в большое эмалированное ведро, залили кипятком, накрыли крышкой и укутали одеялом. На следующий день мы отжали цветки через плотную марлю, жмых выбросили, и получилось около 5 литров настоя одуванчика темно-зеленого цвета. Мы снова его прокипятили, а когда остыл, процедили через плотную марлю. Настой слили в эмалированную кастрюлю, добавили 2 кг сахара и поставили на медленный огонь. Часа через три добавили еще 3 кг сахара, 5 штук гвоздичек и сок из 3 лимонов. Все это кипело на медленном огне около 5 ч. Утром мед из одуванчиков был готов. Тягучий, как кисель, с очень сладким запахом.

• Мед из одуванчика надо съедать по 1 ст. л. каждое утро натощак.

Он возбуждает аппетит, оказывает слабительное и мочегонное действие, лечит печень и ЖКТ, дробит камни в почках и выгоняет песок. Мед является хорошим отхаркивающим средством.
• Для лечения наружных заболеваний (экземы и др.) мед из одуванчика смешать с мукой и сделать мазь. Смывать мазь с тела нужно теплой молочной сывороткой.
• Для лечения глаз (глаукома, катаракта) нужно мед разбавить теплой кипяченой водой и закапывать в глаза на ночь.

Однажды, оценив ореховый ликер, изготовленный моим отцом, мы с женой нарвали 100 штук зеленых орешков, промыли проточной водой. Разрезали каждый пополам и пропустили через мясорубку все орехи и 2 крупных лимона со шкуркой. Смесь слили в эмалированную кастрюлю, засыпали 3 кг сахара и поставили на медленный огонь. Через 4 часа кипения мы добавили 10 штук гвоздички, 2 пакетика ванильного сахара и влили 2 л меда одуванчика. Варенье приобрело темно-коричневый цвет, а запах на кухне был божественно сладостным. Состав стоял на медленном огне еще часа два (всего 6 часов). Получилась густая темно-коричневая масса. Жена простерилизовала баночки и закатала наше народное лекарство крышками.

• Принимать это средство надо каждое утро натощак по 1 ч. л. за 10 мин. до еды.
• Молочный (недозрелый) зеленый орех содержит эфирные масла, дубильные вещества, витамины, инулин, органические кислоты и алкалоиды. Этот комплекс полезных веществ является противоцинготным, глистогонным, возбуждающим средством. Орех лечит ЖКТ, понос, рахит, диатез, цингу, диабет и многое другов. Наше ореховое варенье тормозит старение клвток головного мозга.

Я и моя мама Надежда Павловна больше 20 лет делаем наше варенье – каждый год свежее, и едим зимой. Мне уже 55 лет, а моей маме 82 года. Мама читает и нитку заправляет в иголку без очков и чувствует себя отлично.

Адрес: Каплуновскому Сергею Григорьевичу, 84307, Украина, Донецкая область, г. Краматорск-7, ул. Актюбинская, 83

КАК СОХРАНИТЬ ПАМЯТЬ

Начинающаяся с возрастом забывчивость приносит человеку немало проблем. Поэтому надо принимать все меры, чтобы замедлить потерю памяти.

На сегодняшний день врачи называют три основные причины ухудшения памяти: гипертонию, болезнь Альцгеймера (прогрессирующее слабоумие с потерей способности выполнять даже элементарные бытовые действия) и алкоголизм. Один из самых главных факторов сохранения памяти – это присутствие творческого начала. Только люди, которые читают, что-то пишут, познают новое, занимаются любимым делом, могут рассчитывать, что в нужную минуту память их не подведет.

Если вся жизнь ограничилась голубым экраном телевизора, память только ухудшается. Должен быть анализ новостей, обсуждение текущих событий с родными или друзьями.

Пусть у вас будет выбор дел, которые хочется сделать. Уделите внимание своему хобби, до которого раньше не доходили руки. Можно выращивать цветы, петь в хоре, писать мемуары – главное, чтобы занятие было по душе.

Память надо постоянно тренировать. Завязывайте узелки на память, используйте ассоциации. Но самый простой способ – это заучивание стихов, для начала небольших, а впоследствии и более длинных.

Замечено, что у тех, кто занимается интеллектуальным, творческим трудом (писатели, художники, музыканты, ученые), атрофия мозга практически не развивается. Поэтому, как бы вы ни устали, нельзя ни о чем не думать и лежать уткнувшись в телевизор. Ищите пищу для ума, поддерживайте интерес к жизни – особенно это касается пенсионеров.

Народная медицина располагает дополнительными средствами для улучшения памяти.

• 1 ст. л. сухих измельченных листьев гинкго билоба залить 100 мл спирта (40°), настоять 2 недели, процедить. Принимать по 10–20 капель 3 раза в день перед едой в течение месяца.
• Накопать весной корней одуванчика при появлении первых листочков, высушить их в тени и перемолоть в порошок. Принимать по 0,5 ч. л. 3 раза в день за полчаса до еды, запивая водой.
• Взять 500 г измельченных грецких орехов, 300 г натурального меда и 100 г листьев алоэ. Листья алоэ промыть, просушить, измельчить и залить охлажденной кипяченой водой 1:3, настоять 1,5 часа, процедить и отжать. Затем смешать с остальными компонентами, поместить в стеклянную банку, закрыть крышкой и хранить в темном прохладном месте. Принимать такой бальзам по 1 ст. л. 3 раза в день за полчаса до еды.
• Измельчить в кашицу 1 головку чеснока, залить стаканом нерафинированного подсолнечного масла, дать настояться 2–3 дня. Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день за 30 минут до еды, добавляя 1 ч. л. лимонного сока. Курс лечения 1 месяц. Хранить в холодильнике.
• В течение 10 дней съедать по 10 свежих рябиновых почек.
• Все молодое растение сахарной свеклы промыть, нарезать, отварить и пить этот отвар в течение дня. Целесообразно есть салат из листьев свеклы.

Для улучшения памяти используйте диету с большим количеством фруктов, овощей, рыбы, оливкового масла и с ограничением соли и животных жиров. Обязательно должны присутствовать витамины С, Е, группы В и йод. Включайте в рацион землянику, чернику, шпинат, содержащие антиоксиданты.

Вот, собственно, и все советы, которые помогут вам улучшить память и жить полноценной жизнью.

Адрес: Хирилову Анатолию Иосифовичу, 86157, Украина, Донецкая область, г. Макеевка, м-н Солнечный, д. 11, кв. 6

цитата

Кто сам хороший друг, тот имеет и хороших друзей.

И. Макиавелли

На вопросы «Лечебных писем» отвечает человек, владеющий большим арсеналом методов нетрадиционной и народной медицины, врач-натуротерапевт Г.Г. Гаркуша.



Помощь при склеродермии

Мужчина болен системной склеродермией. Отвечая на одно из писем про ревматизм, Г.Г. Гаркуша упомянула про воспаление соединительной ткани. Пожалуйста, расскажите подробнее, как лечить соединительную ткань, как сделать ее эластичнее, убрать рубцы и утреннюю скованность.

Адрес: Князевой Л.В., 443079, г. Самара, ул. Гагарина, д. 63, кв. 56

Склеродермия – действительно заболевание соединительной ткани, которая уплотняется (склерозируется). Есть две формы этой болезни. При ограниченной (очаговой) можно надеяться на благоприятный исход и она не угрожает жизни. Но иногда на ее фоне может развиваться системная (распространенная) склеродермия, которая с трудом поддается лечению.

Главную роль здесь играет врожденная неполноценность иммунной системы. Из-за чего проявляется болезнь? Иногда «виноваты» простудные заболевания, бактериальные и вирусные инфекции, хронические недуги, в том числе аллергические, нарушения в работе нервной и эндокринной систем. Может сказаться и работа, связанная с тряской, вибрацией, и воздействие вредных веществ, и частое пребывание на холоде. В итоге повышается проницаемость мелких сосудов, в окружающих тканях развивается отек и вырабатывается коллаген. Это способствует развитию соединительной ткани, которая замещает собой другие ткани, и работа органов нарушается. Начинается заболевание с поражения мелких кровеносных сосудов на кончиках пальцев ног и рук. Из-за этого пальцы холодеют, теряют чувствительность и становятся синюшными. Через 1-2 года кожа становится плотной, блестящей (без капиллярного рисунка). Могут возникать язвы, омертвление тканей и даже гангрена. Лицо у больного, как маска (мимики нет), оттенка слоновой кости. В процесс вовлекаются суставы (пальцев, лучезапястные, реже коленные). Появляются отечность, боль, скованность движений. Поражается мышечная система, а это приводит к ослаблению мышц. Затем появляются изменения в пищеводе, легких, сердце, почках. Самые тяжелые последствия – при поражении сосудов почек (почечная недостаточность).

Чтобы подлечить больного, в первую очередь, надо устранить очаги инфекции в организме. Для снятия спазма кровеносных сосудов используют различные сосудорасширяющие средства, например никотиновую кислоту. Для рассасывания очагов соединительной ткани применяют лидазу. Проводят очищение крови с помощью гемосорбции и плазмофореза.

Улучшают состояние физиотерапевтические процедуры (ультразвук, радоновые и хвойные ванны, грязелечение), массаж и лечебная физкультура. Показано санаторно-курортное лечение вне стадии обострения.

Больной склеродермией должен избегать переохлаждений, носить темную одежду и свободную обувь. Важно избегать любых стрессов, так как они вызывают спазм сосудов.

Так как болезнь связана со слабой иммунной системой, ее надо укреплять. В этом поможет очищение кишечника, печени, рациональное питание (фрукты, овощи, каши). Полезно пить глину (1 ч. л. на стакан воды 1 раз в день), а также препараты с сапрофитами (есть в ветеринарных аптеках). Желчегонные препараты, травы принимать постоянно. Начинать с горьких растений, через год перейти на более слабые. Горячий настой из каждой травы пить по 1 месяцу по 1/3 стакана до и после еды. Помогут и пиявки.

Дома принимать ванны с сенной трухой. Начать с 10 минут, температура воды 37°. Потом – 15-25 минут, температура 37,5-38°. После ванны обязательно нужен отдых под одеялом в течение 30 минут. Остывать постепенно. Также хороши ванны с 5 ст. л. поваренной соли. Можно использовать и аптечные настойки календулы, рокотана, пиона, прополиса, боярышника, а также корвалол. На ванну брать по 1 ч. л. настойки. Температура воды и время процедуры – те же.

Если дома нет ванны, эти настойки растворить в 1 л теплой воды, добавить 1 ст. л. соли, смочить простыню и укутать верхнюю либо нижнюю половину тела (чередовать). Сверху – полиэтилен, одеяло. Обложить больного грелками. Курс – 15 процедур по 15-30 минут. Чтобы не остыть, заранее надо приготовить теплую постель и отдыхать в ней 30 минут после ванны.

Чтобы суставы лучше двигались, советую применять разогревающие мази, делать массаж, а затем – тепло. И терпение. Приостановить развитие болезни можно только так. Исцеление считается невозможным, но будущее покажет.

Зубы растут и у взрослых

В 23 года у меня недостает 9 зубов. Из-за этого неправильный прикус. В поликлинике сказали, что зубы в детстве не вылезли. С чем это может быть связано? Могут ли в будущем вырасти недостающие зубы?

Женя, г. Брянск

Рот связан с нашей способностью воспринимать новые идеи, ощущения. Есть и обратная связь, когда мы передаем свои мысли, эмоции через рот, с помощью слов. Вспомните, Женя, маленького ребенка. С чего у него начинается познание мира и себя? Он все тянет в рот. А любые проблемы в полости рта свидетельствуют о предвзятом отношении человека к окружающему миру. Возможно, в подсознании накопились горькие, гневные мысли, которые остаются невысказанными. Все наши косточки, включая зубы, формируются еще на ранних стадиях внутриутробного развития. В то время, когда малыш весь мир воспринимает через ощущения матери. Так что кость отражает и мысли матери в первой половине беременности. Если, например, в это время решается вопрос: быть или не быть,

то костная структура челюсти уплотняется. И зачатки зубов могут расположиться так, что потом прорезывание будет затруднено.

Ну, конечно, надо сделать рентгеновский снимок, чтобы убедиться, есть ли зачатки зрелых зубов. Затем обратиться к ортодонту, который занимается такими проблемами. Методику лечения выбирает врач, а вот вы можете помочь себе с помощью стимуляции кости.

Делайте массаж – поглаживание костного гребня в зоне зачатка зуба круговыми движениями в одну сторону и столько же раз в другую. Так вы разомнете ткани, произойдет прилив свежей крови и питание ткани улучшится. Тогда зачаток зуба может «проснуться» и пойти в рост (если он сформирован). Я встречала нескольких пациентов, которые носили съемный протез при частичной адентии. У них тоже по разным причинам зубы не прорезались вовремя. А через несколько лет зачаток «просыпался», и зубы вырастали. Для этого их и надо «подкормить» с помощью пищевых добавок или глины.

На все это может уйти несколько лет. Вспомните, что зубки начинают формироваться, еще когда ребенок в утробе матери. А прорезываться постоянные зубы начинают от 6 до 16-20 лет. Так что для всего необходимо время. Может быть, ваш организм еще не созрел физически, и тормозит этот процесс отношение к миру. Не исключено, что так воздействовали на вас мысли вашей мамы. Поймите, что мир вас любит, и если вы с любовью отнесетесь к нему, то он примет вас такой, какая вы есть. Тогда и собственное тело ответит вам благодарностью.

Прикус начнет меняться, если вы займетесь спортом. У вас будет красивая, правильная осанка, и вы постараетесь всегда контролировать ее. Хорошо помогают в этом, например, бальные танцы. А поскольку рот (язык, губы и зубы) помогают нам выразить себя в этой жизни, то есть подарить свою любовь этому миру, пойте песни, читайте вслух молитвы, стихи. Это помогает сформировать мышечный каркас лица. А правильно сформированные мышцы помогут и костным тканям насытиться всеми необходимыми микроэлементами, питательными веществами. Мышцы прикрепляются к костям, и при мышечной подвижности происходит массаж костей. Это тоже стимулирует прорезывание зубов.

Редкая болезнь Гентингтона

Заболел мой брат, ему 40 лет. Врачи поставили диагноз хорея Гентингтона и сказали, что это наследственное. Болезнь прогрессирует, и мы в отчаянии. Очень прошу уважаемую Г.Г. Гаркушу: подскажите, что делать!

Адрес: Адгемову Руслану, 356540, Ставропольский край, Туркменский р-н, с. Летняя Ставка, ул. Интернациональная, д. 40

Хорея Гентингтона – довольно редкая наследственная болезнь. Частота заболевания составляет 5-10 случаев на 100 000 человек, и первые симптомы обычно проявляются в возрасте 30-50 лет, как у вашего брата, или же в детстве. У больных возникают непроизвольные гримасы, подергивания, причмокивания губами и языком, шмыганье носом. Из-за этого нарушается речь, наблюдаются повышенная возбудимость, снижение памяти и внимания. Возможны бред, депрессия и припадки, подобные эпилептическим.

Что же может спровоцировать это заболевание? Прием некоторых лекарств, например, нейролептиков, антидепрессантов. Кроме того, интоксикация (алкоголем, окисью углерода, магнием и другими веществами). Также учитываются и нарушения обменных процессов, недостаток либо избыток гормонов щитовидной железы, а также микроэлементов, витаминов (к примеру, дефицит витамина В12). И вирусные инфекции могут запустить в организме этот процесс. Причин много. А что же происходит на уровне психосоматики?

Человек сопротивляется ситуации, которую создал сам своими мыслями и поступками. Даже тело «брыкается», чтобы уйти от этой ситуации. И если он не научится принимать жизнь такой, какая она есть, то болезнь будет прогрессировать. И клетки нервных окончаний будут склерозироваться, так как произошел сбой, при котором в них нарушается обмен. В этих клетках накапливается избыточный кальций, их мембраны (оболочки) утолщаются, и клетки не передают импульс покоя. Поэтому мышцы самопроизвольно сокращаются. Иногда таким образом организм защищается от вирусов, уплотняя мембраны клеток.

Теперь поговорим о помощи больному. Врачи назначают лекарства, уменьшающие степень гиперкинеза (непроизвольных движений), нейролептики и другие препараты. Но, кроме этого, надо очищать кишечник, делать клизмы с травяными настоями. Смешать поровну ромашку, девясил, крапиву и полынь. Залить 0,5 л кипятка 1 ст. л. сбора, остудить до 40° и процедить. Объем клизмы от 0,5 до 1,5-2 л, в зависимости от организма. Делать 5-7 дней подряд 2 раза в день. При этом полезно голодание, когда можно пить чистую воду или тот же настой из трав, но разведенный пополам горячей водой. Хорош и обычный зеленый чай. В это время очищается печень. Выходить из голодания надо постепенно. Сначала готовить без соли вареные овощи и есть их в виде супчиков. Подойдут, например, морковь, репа, редька, брюква, капуста, тыква. Затем – каши без молока, а через неделю постепенно вводим белки (молочные, растительные, рыбу, птицу и мясо). Но лучше постепенно перейти на растительную пищу.

Принимать аптечные препараты с бифидо- и лактобактериями для восстановления микрофлоры. Их много в продаже, и чем больше вариантов вы предложите организму, тем легче ему будет восстановиться. Курс – не менее 1 года, по 1 месяцу каждый препарат.

Обязательно нужны прогулки на свежем воздухе с физической нагрузкой. Летом – купания в водоемах. Баня с веником из березы, ивы, можжевельника не реже 1 раза в неделю. Обязательно соблюдение режима дня. Вставать не позже 7 часов утра, начиная с самомассажа и обливания. Днем, после обеда, отдых не более 40 минут, вечером сон в 21-22 часа.

Кроме того, нужны упражнения на мелкую моторику. Полезны занятия с мозаикой, перебирание круп, вязание, выжигание, раскраска и рисование акварелью. Советую заучивать стихи, песни, молитвы.

Если все это выполнять, болезнь можно приостановить. Все зависит от самого больного.

А МНЕ ЛЕТАТЬ ОХОТА...

Я работаю в женском коллективе, и у нас принято отмечать праздники с большим размахом. Если у кого-нибудь из коллег день рождения, то стол просто ломится от разных блюд. Алкогольными напитками мы не балуемся, больше увлекаемся фирменными салатиками, выпечкой. Разумеется, салаты всегда заправляются майонезом, а торты пекутся в два-три «этажа». А как же иначе? Так вкуснее.

Сил отказаться от лакомств у меня не хватало. В результате на следующий день после пиршества у меня начинала болеть поджелудочная железа. Чтобы избавиться от боли, мне приходилось принимать лекарства. Но однажды даже таблетки не помогли. Пришлось идти в поликлинику к врачу. Диагноз был неутешительным – острый панкреатит.

Намаялась я тогда! Хорошо, что одна женщина, с которой познакомилась в поликлинике, подсказала, как можно без лекарств помочь поджелудочной железе.

Взять 1 стакан гречневой крупы, хорошо промыть ее и залить 0,5 л кефира. Сделать это нужно вечером. Спустя 12 часов, т. е. утром, разделить замоченную крупу на 2 части. Одну порцию съесть вместо завтрака, вторую — вместо ужина (но не позже чем за 2 часа до сна). Первые дня два можно обходиться без обеда и полдника. А потом на обед кушать овощное рагу, приготовленное на пару, на полдник — фрукты. Такого режима следует придерживаться 10 дней, затем сделать перерыв на 10 дней и еще раз повторить лечебный курс.

Соблюдая такие правила питания, я уже через несколько дней почувствовала себя значительно лучше – исчезли боли в области поджелудочной железы, прекратилось вздутие кишечника, появилась необыкновенная легкость во всем теле. Хотелось петь, как герою одного мультфильма: «А мне летать охота...» Но самое главное – за месяц я похудела на 5 кг и избавилась от отеков на ногах.

Теперь я соблюдаю диету, не переедаю и обязательно раз в три месяца провожу лечебный курс на основе гречневой крупы – польза от него не только поджелудочной железе, но и всему организму!

С наилучшими пожеланиями, Наталия.

Жуковец Н., г. Калуга

МОЯ «СКОРАЯ ПОМОЩЬ»

Про осину, родственницу ивы, существует сказание, будто бы на ней повесился раскаявшийся предатель Иуда. С тех пор ее листья дрожат, словно от страха, даже без всякого ветра. Но все эти мрачные поверья не помешали осине стать на Руси «врачевателем». Огромный комплекс биологически активных компонентов, содержащихся в коре этого дерева, помогает справиться со многими болезнями. И потому препараты из осины с незапамятных времен применяют при артрите, болезнях почек, гастрите и простатите.

Лично я впервые попробовал чай из коры осины, когда простудился. Жена заварила щепотку перемолотой коры осины и напоила меня целебным напитком. И буквально через полчаса после этого мне стало легче, температура немного понизилась.

Взять 2 ч. л. измельченной коры осины, залить 500 мл кипятка, настоять 15 минут, выпить в течение дня в несколько приемов.

Лечился я осиновым напитком пять дней. А потом пришел в поликлинику закрывать больничный лист. Врач дал направление в лабораторию, надо было сделать анализы крови. Поскольку я диабетик, то сдал кровь и на содержание глюкозы в крови.

Каково же было мое изумление, когда узнал, что результаты анализов были хорошими! Заслуга в этом, конечно, напитка из перемолотой коры осины.

Это только потом, спустя некоторое время, я узнал, что осину применяют при диабете второго типа. Только при этом заболевании лучше все-таки использовать отвар коры – он эффективнее!

Взять 1 ст. л. перемолотой коры осины на 2 стакана воды, кипятить полчаса, принимать по 1/2 стакана до еды 3 раза в день.

Чтобы добиться ощутимого результата, некоторым людям рекомендуется проводить курс лечения в течение трех месяцев. Но я поступаю иначе – раз в два-три месяца в течение пяти дней принимаю отвар коры осины, затем делаю перерыв на неделю и еще раз повторяю пятидневный курс. Вот так. После этого я некоторое время обхожусь без лекарств и даже позволяю себе полакомиться запретными для диабетика сладкими блюдами.

Дозоров Д., г. Новгород

ВОЛШЕБНЫЙ НАПИТОК

Кто бывал весной в Средней Азии, тот видел, как прекрасна цветущая айва. Красота такая, что глаз не отвести. А как полезны плоды айвы! Плотные, терпкие, необыкновенно ароматные, они обладают исключительными целебными свойствами. Я в этом убедился.

На УЗИ у меня были выявлены дискинезия желчевыводящих путей, застой желчи в желчном пузыре. Друг посоветовал использовать айву. Он сказал, что айвовый сок – прекрасное желчегонное средство. Я поверил Игорю и решил применить рекомендованный им рецепт. Подумал: «Это все-таки лучше, чем глотать таблетки».

В то лето я работал в Ташкенте. Каждый день заходил на рынок, покупал спелую айву, отжимал сок.

С лечебной целью надо ежедневно 3 раза в день принимать до еды айвовый сок по 50–100 мл.

И вскоре я заметил, что ноющие боли в правом боку прекратились, а заодно и учащенное сердцебиение, постоянно мучавшее меня, стало не таким частым явлением. Удивительно, но факт! Я понял: айвовый сок способен влиять на работу сердца и укрощать тахикардию! Для меня это было открытием!

Вернувшись из командировки домой, я отправился в медицинский центр, где мне сделали УЗИ. Результаты порадовали: желчевыводящие пути выглядели вполне пристойно, застоя желчи замечено не было.

Надеюсь, эта информация пригодится читателям. Удачи вам, радости и приятных открытий!

Еликин Д., г. Москва

Болит спина, скрипят суставы? Пора задуматься!

Боль в спине или суставах практически всегда связана с воспалением соединительной ткани, из которой состоят подвижные участки суставов и позвоночника. Боль может на время уходить, иногда сама, но она вернется, если не побеждена причина боли – воспаление. В силу особенностей строения и постоянных механических нагрузок воспаление в соединительной ткани имеет склонность к затяжному, хроническому течению – часто без явных признаков. Поэтому вылечить суставы или позвоночник быстро практически невозможно, необходимо серьезное лечение эффективными препаратами – курсовая терапия. Такое лечение возможно только лекарственными препаратами, не обладающими побочными действиями.

В последнее время все большую популярность приобретает новый российский противовоспалительный лекарственный препарат «Артрофоон». «Артрофоон» относится к совершенно новому классу лекарственных средств – антителам в сверхмалых дозах, за разработку и внедрение которого его создатели – большая группа российских ученых удостоена Премии Правительства Российской Федерации за 2005 год в области науки и техники.

«Артрофоон» действует постепенно, заметное улучшение состояния наблюдается, как правило, примерно через месяц его приема. Но чтобы в корне остановить воспалительный процесс, необходимо серьезное курсовое лечение до достижения стойкого улучшения.

«Артрофоон» идеально подходит для людей, у которых воспалительный процесс в соединительной ткани начался недавно и проявляется периодически преходящей болью в спине и суставах. Такие люди обычно ограничиваются приемом обезболивающих средств. С появлением «Артрофоона» у вас есть выбор: снимать периодически возникающие обострения обычными средствами или приступить сразу к серьезной курсовой терапии воспаления, чтобы не только снять боль, но и остановить прогрессирование болезни.

«Артрофоон» – лекарственное средство, поэтому продается только в аптеках, без рецепта врача. «Артрофоон» помогает снять боль и воспаление в суставах и позвоночнике.

По имеющимся данным, «Артрофоон» практически не имеет противопоказаний к применению и значимых побочных эффектов.

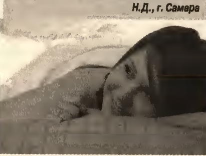
Информация по медицинскому применению препарата по телефонам: (495) 681-09-30, 681-93-00 с 10 до 17 часов по рабочим дням. Спрашивайте в аптеках. www.materiamedica.ru

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ, УТОЧНИТЕ ВОЗМОЖНЫЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

«ЧУДО-ПОДУШКИ ЗДОРОВЬЯ»

У меня шейный остеохондроз. Часто болела голова, шея затекала, особенно если смотрела телевизор или читала. Курс массажа давал лишь временное облегчение. В день рождения подруга подарила мне это чудо – БиоПодушку из лузги гречихи! Естественно, в эту же ночь я легла спать с подарком, и – ЧУДО! Несмотря на то что поздно легла, устала накануне, да и давление поднялось, – утром я встала как новенькая! Впервые за многие годы, я выспалась! Теперь я поняла, что такое крепкий здоровый сон, и забыла про остеохондроз и мигрень! Не долго думая купила подушку мужу и сыну. Муж перестал храпеть, а ребенок стал спать спокойнее! Спасибо Вам за здоровый сон и спокойные ночи!

Н.Д., г. Самара



По статистике, каждый человек примерно 1/3 своей жизни проводит во сне! Здоровый сон – это залог здоровья и долголетия! Недаром гласит народная мудрость: «Сон лучше всякого лекарства и дороже лекаря!» Здоровый сон восстанавливает и настраивает организм на правильную работу! Очень важно, на какой подушке Вы спите! **БиоПодушка из лузги гречихи** обладает ортопедическим эффектом. Она принимает форму тела и сохраняет ее всю ночь, обеспечивая глубокий и здоровый сон. Лузга гречихи обладает уникальным эффектом кондиционирования. Голова не потеет даже в жаркую погоду! Правильное положение шейного отдела позвоночника **на БиоПодушке из лузги гречихи** способствует:

- улучшению мозгового кровообращения,
- снижению кровяного давления,
- уменьшению головных болей и мигреней,
- избавлению от храпа, бессонницы,
- снижению риска инсультов и инфарктов во сне,
- а также в целях профилактики остеохондроза.

Экологично! Комфортно! Гипоаллергенно!
При заказе 2 БиоПодушек – думка в подарок!
Стоимость БиоПодушки
60х40=650 руб + % за денеж. перевод.
Заказ по почте: 443051, г. Самара, а/я 1644,
ООО «Фабрика Снов»,
по тел.: 8-927-725-00-68,
8-846-225-00-68
по e-mail: magazin@108snov.ru,
интернет-магазин:
www.108snov.ru

108 СНОВ ®

«Живица» против рака

15 лет и вся жизнь потребовалась Игорю Александровичу Бойко, чтобы создать уникальный противораковый сбор из лечебных трав. Автор дал ему символичное название: **«Живица»**. Эффективность этого сбора признана официально: Бойко получил **патент РФ (№2028808)** на изобретение, не имеющее аналогов в медицинской практике, а люди – надежду на то, что страшное заболевание может быть побеждено.

Изучая растения в экспедициях, Бойко видел: в каждом регионе есть свое излюбленное средство лечения опухолей, в Забайкалье – «мужик-корень», на Иссык-Куле – аконит, в Крыму – болиголов, и т.д. Но делать ставку на одно средство – значит использовать один шанс из многих, данных нам природой; вероятность успеха здесь невелика, особенно против рака. Тогда и родилась идея собрать все растения, помогающие излечиться от рака, выделить наиболее эффективные, научно расположить действующие вещества.

В результате вслед за отдельным противораковым сбором сложился целый фитотерапевтический комплекс **«Живица»**, состоящий из десятков растений, сгруппированных в несколько сборов, где объединилась целебная сила всей родной земли (патент РФ №2074731).

Живых примеров, когда противораковые сборы Бойко совершали чудо, спасали от смерти, уже немало. Вот два из них:

- Винова Т. А. (г. Владимир) – рак тела матки. Сильные боли, слабость, не могла ходить. После лечения «Живицей» состояние нормализовалось. Новообразование не визуализируется. Пациентка проходит профилактику по «Живице».
- Соколов В. И. (г. Москва) – рак прямой кишки, 3я стадия. Режим постельный. Упорное лечение «Живицей» подняло пациента. Злокачественных клеток не обнаружено. Прошло 14 лет, пациент жив и здоров!

Я была счастлива узнать о таком подвижнике, как Бойко, который своими травами спасает людям жизнь. Я счастлива, что могу рассказать об этом всем нуждающимся в помощи. Но! Опасайтесь подделок! Истинное лечение по системе «Живица» только по адресу:

129223, Москва, пр. Мира, ВВЦ (быаш. ВДНХ), павильон «Здороаье», центр «Живица».
Тел.: 8(495)988-89-28, 8(499)760-24-32, 8-915-200-555-2, с 11.00 до 18.00 без выходных.
www.givica.ru

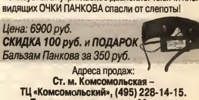
Татьяна Абрамова

ОЧКИ ПАНКОВА - ЗАСЛОН СЛЕПОТЕ!

Прикройте на минутку глаза и «посмотрите» на мир, не видя его. Страшно, правда? А ведь 3 000 000 наших граждан слепы.

Квантовые **ОЧКИ ПАНКОВА** – помощь для всей семьи. **Уникальный свет** редкоземельных кристаллов возвращает клеткам способность к регенерации, и зрение восстанавливается. Отступают **КАТАРАКТА** (начальная), **ГЛАУКОМА, ДИСТРОФИЯ сетчатки**, атрофия зрительного нерва, близорукость, дальнозоркость, косоглазие и пр. Потрясающая эффективность – 76-98%. Проходят резь в глазах и головные боли, исчезают «мушки», нормализуется внутриглазное давление. Тысячи плохо видящих ОЧКИ ПАНКОВА спасли от слепоты!

Цена: 6900 руб.
СКИДКА 100 руб. и ПОДАРОК
Бальзам Панкова за 350 руб.



Адреса продаж:
Ст. м. Комсомольская –
ТЦ «Комсомольский», (495) 228-14-15.
Доставка и продажи в Москве:
(495)739-06-02
ВЫСЫЛАЕМ НАЛОЖЕННЫМ ПЛАТЕЖОМ
(почтовый сбор – 5%)
Адрес для заявок: 119313, Москва, а/я 13,
ЗАО «Медтехника почтой» **www.medom.ru**

Новинка!** Прибор **ЭРЕОС-Супер
для лечения импотенции и простатита – 3740 руб.

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ. ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.

Сердцу милый



Одно из первых лекарственных растений, которое радует нас весной, – примула весенняя. В народе ее называют еще первоцветом, веснянкой, ключиками... Названий много и целебных свойств тоже немало. Особенно важно это для тех, кто страдает болезнями сердца, дыхательных путей. Среди наших читателей немало и астматиков, которым тоже поможет примула. Сегодня К.И. Доронина поделится с вами своими знаниями о ней и расскажет историю спасения мальчика с пороком сердца.

НЕБЕСНОЕ ОКО

Наш рабочий поселок, в котором насчитывалось 18-20 тысяч человек, прятался среди вековых сосен, которые никто никогда не трогал. На холме возвышалась старинная церковь, а над глубокой впадиной-долиной светилось небольшое озерцо, такое круглое и загадочное, что жители поселка называли его небесным оком.

Озерцо было совершенно недоступным. Рядом – известковая гора, где добывали известь. Ее потоки в дождливые дни низвергались в долину и окружали озерцо белой трясиной. Говорили в народе, что глубину небесного ока невозможно измерить.

И еще в народе была легенда о том, что много веков тому назад на месте озерца стояла церковь. Стекались к ней толпы человеческие, потому что там находился святой родник с живой водой. Даже преступник, совершивший самый тяжкий грех, покаявшись, испив из родника святой водицы, обретал новую жизнь. Калеки, слепые становились здоровыми и прозревали. А женщины, страдающие бесплодием, благополучно рожали здоровых детей.

С первыми теплыми днями над нашим озером и вековыми соснами раздавалось виноватое «ку-ку». Кукушки будто просили прощения у всего птичьего народа за яйца с будущими кукушатами, подложенные втихую в гнезда неразумных хозяев. А земля известковых холмов покрывалась первыми весенними цветами, и детвора из нашей школы после уроков рассыпалась по этим холмам.

ПЕРВОЕ ВЕСЕННЕЕ ЛЕКАРСТВО

Мы собирали лекарственное растение, которое называли кукушкины слезки. Поговаривали, что аптечный заготовитель Макар Шиманский, высокий, худой старик, живет уже больше ста лет, потому что знает тайный рецепт долголетия. Правдой это было или нет, нас тогда не очень-то интересовало. Но его удивительные рассказы о лекарственных растениях очень увлекали, а хлеб, который он приносил в котомке, был дороже всех сладостей на свете.

Старик называл примулу весеннюю многими именами: первоцветом, аптечной скороспелкой, баранчиком, веснянкой, весенником лекарственным, ключиками, медяникой... Но мы настойчиво называли эти цветки кукушкины слезки.

Срывали соцветия желтых «колокольчиков» очень осторожно, чтобы не повредить само растение, и раскладывали их на бумаге. Возвращаясь уже в сумерках, обязательно заходили во двор старенького деревянного дома тети Нюси. Там жил ее сынишка Василек. Ему тогда было лет шесть, он еще не ходил в школу. Темно-синее тельце, даже с каким-то фиолетовым отливом, и синюшные губы, всегда растянутые тихой, не по-земному доброй улыбкой... Василек еле двигался, и все знали, что у него очень больное сердце. Мальчику требовалось очень много лекарственной примулы. Тетя Нюся поила его отваром и держала синюшное тельце в ежедневных ваннах с настоем из этого растения.

Мы сбрасывали часть собранной примулы на приготовленный тетей Нюсей огромный лист фанеры, и кто-нибудь очень тщательно раскладывал цветочки тонким слоем. Тут же, на глиняной печурке под открытым небом поджаривались картофельные драники для нас, «старателей лесов и полей», как шутила тетя Нюся. Так что нас ожидало особое пиршество: огромный чугунный казан со сладким сиропом из сахарной свеклы и восхитительные румяные драники с хрустинкой.

КАК МЫ СПАСАЛИ БОЛЬНОГО МАЛЬЧИКА

В школе мы увлекались рассказами писателя В.Г. Короленко. Когда впервые учительница русского языка Мария Станиславовна прочитала нам его повесть «Дети подземелья», не было такого ученика, который бы не плакал навзрыд. Дети остаются детьми, даже в самые суровые годы, как это было в послевоенное время. И мы дружно оберегали больного синюшного мальчика, нашего Василька. Девчонки обнимали его, и никто из детворы ни разу не посмеялся, не подшутил над нашим «синим мальчиком». Его дом находился прямо за забором спортивной площадки, и он почти всегда сидел на скамейке для зрителей. Каждый из учеников зорко следил, чтобы, не дай Бог, Василек не переволновался, чтобы не вскочил от азарта болельщика, не закричал. Если что, сразу же раздавался окрик кого-нибудь из детей: «Василек, сиди тихо, тебе нельзя волноваться!»

Мальчишки даже проектировали какую-то особенную лодку, чтобы прорваться сквозь меловую трясину к маленькому, но бездонному озерцу – небесному оку. Хотели достать «живую воду» для Василька. Но взрослые предупреждали об опасности. И всегда на холме известковой горы, около маленького предприятия, где добывали известь, находился дозорный, чтобы окликнуть нерадивого смельчака.

В четвертом классе нашей школы учился Немендрук Коля по кличке Немендра, двоечник и заводила всех скандальных происшествий. Мальчишки целую неделю ходили за ним крикливой компанией, что-то мастерили у него в сарае. И в первый день школьных каникул умчались всей ватагой в долину, к озерцу. Никто из взрослых даже не заметил (дело было в воскресенье на самом рассвете), как они несли туда по частям огромный плот. Как уже потом рассказывал сторож, они постелили плот на меловой трясине. Немендра, распластавшись на доске, загребал самодельным веслом и добрался-таки до чистых вод незамутненного озерца. А когда набирал «живую воду» в бутылку, соскользнул и погрузился в белое известковое болото. Мальчишки орали, как сумасшедшие, призывая на помощь. Прибежавший взрослый народ помог Немендре выбраться из болота. Слава Богу, спасли безумного смельчака. Почти вся кожа на теле мальчишки была словно обварена кипятком.

первоцвет

Оказывается, осыпающаяся известь в соприкосновении с водой давала очень высокую температуру, почти что кипяток. Немендрук Коля очень долго был без сознания в больнице. Наш местный хирург рассказывал, что он цепко держал бутылку с водой и отобрали ее с трудом.

«Живую воду» вручили Васильку, но это оказалось бесполезным, чуда не случилось. Хотя другое чудо все-таки свершилось. В Киеве знаменитый хирург лично сделал Васильку операцию на сердце, и мальчик вернулся в поселок относительно здоровым.

Тетя Нюся рассказывала, что, когда сына готовили к операции, хирург неоднократно выспрашивал ее, чем лечила сына. Как при таком тяжелом врожденном пороке сердца он все-таки сумел выжить и дождаться операции? Услышав о примуле, первоцвете весеннем, знаменитый доктор задумался на миг и сказал: «Серьезное лекарственное растение. Поддерживало дыхательную систему, а значит, и сердечную деятельность».

В ПОМОЩЬ СЕРДЦУ

Примулу (Primula veris), или первоцвет весенний, давно используют для лечения сердца, легких и верхних дыхательных путей. Ведь в этом растении содержатся необходимые сердцу гликозиды, сапонины, эфирные масла, каротин, аскорбиновая кислота и многое другое. Поэтому лекарства из него усиливают секрецию слизистых оболочек, помогают быстрее удалить слизь из дыхательных путей и снимают спазмы. При сердечной тахикардии примула благотворно влияет на сердечный ритм, а при пороках сердца снимает отеки. Помогает она и от многих других болезней.

• Кардионевроз. Смешать 2 части цветков первоцвета (примулы), по 1 части цветоножек ландыша майского, травы пустырника (собирать при цветении) и мелиссы лимонной. Сбор измельчить и хранить в бумажных пакетах. Залить 200 мл кипятка 1 ст. л. сырья, настоять ночь и пить по 2 ст. л. 5 раз в день независимо от еды. Курс лечения – 40 дней, затем 10 дней отдыха. Повторять до полного выздоровления.

• Кардиосклероз. Наполнить до половины банку из прозрачного стекла свежими цветками примулы пополам с березовыми сережками. Разогреть до 60°С льняное или кунжутное, а лучше всего хлопковое масло и залить им банку по «плечики». Закрыть пластиковой крышкой и держать на солнце 4 недели. Затем процедить, сырье выбросить. Настоянное масло слить в удобную, хорошо закрываемую посуду из темного стекла. Употреблять утром, на рассвете, натощак, рассасывая 1 ч. л. масла на протяжении 10 минут, как бы прополаскивая им рот, затем выплевывать. А следующую порцию масла, продержав во рту полминуты, проглотить. Курс лечения – не менее года. Рецепт помогает и при склерозе сосудов головного мозга.

ОТ ЭМФИЗЕМЫ, АСТМЫ И НЕ ТОЛЬКО

Есть хороший народный рецепт с примулой (первоцветом весенним) от «легочного сердца». Также если вам поставили диагноз бронхоэктатическая болезнь, энфизема легких, хроническое инфекционное воспаление легких или бронхиальная астма, приготовьте настой.

Смешайте 1 часть корней арники горной, по 2 части корневищ примулы, буквицы черной и цввтков валерианы лекарствввнной, 4 части подорожника ланцетолистного. Залейте 0,5 мл кипятка 2 ст. л. измельченного сбора и настаивайте ночь. Процедите и принимайте теплый настой за 15 минут до еды 3 раза в день по 1/3 стакана. Сухой сбор храните в хорошо закрытой глиняной или эмалированной посуде.

При бронхиальной астме аллергического характера, поллинозе тоже поможет примула в сборе с другими травами. Возьмите всю наземную часть растения (2 части), череду трехраздельную (4 части) и цветки марьянника дубравного (1 часть). Приготовьте настой, как в предыдущем рецепте (дозировка: 2 ст. л. сбора на 700 мл кипятка). Принимайте по 100 мл 7 раз в день, независимо от еды, в первые 2 недели. После 10-дневного перерыва в следующие 1,5 месяца – 3 раза в день по 1/4 стакана за полчаса до еды. Курс лечения – по медицинским показаниям.

От аллергического изнуряющего длительного кашля смешайте по 2 части сухих цветков примулы и цетрарии (исландского мха), 1 часть корней бедренца большого. Измельчите и залейте 2 ст. л. сырья 1/2 л только что вскипевшего молока. Настаивайте ночь и пейте по 3/4 стакана 3 раза в день. Если не переносите молоко, можно применять молочную сыворотку.

Кстати, препараты бедренца большого благотворно влияют на работу сердечной мышцы, успокаивают нервную систему, очищают сосуды от холестериновых отложений.

НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ

• **При высокой температуре** (грипп, простуда, ОРВИ) залить 0,5 л кипятка 2 ст. л. цветков примулы (первоцвета весеннего) и настоять ночь. Утром настой процедить и добавить в него сок одного лимона или же 100 мл клюквенного, малинового либо черничного сока. Принимать 5 раз в день по 100 мл. Помогает и от головных болей различного характера, даже от мигрени.

• **От упорного насморка**, включая аллергический (реакция на книжную пыль, шерсть животных, пыльцу растений), свежий сок, приготовленный из всех частей примулы, закапывают по 3 капли в каждую ноздрю 3–5 раз в день.

• **Для лечения трахеита, бронхита** с сухим кашлем и гнойного, инфекционного поражения дыхательных путей, инфекционного ларингита приготовить настой. Смешать по 2 части цветков примулы и корней алтея, по 1 части цветков коровяка (царского скипетра) и зверобоя. Залить 0,5 л холодной кипяченой воды 2 ст. л. измельченного сырья и настаивать ночь. Утром довести до кипения и настоять до охлаждения. Процедить и принимать по 50 мл 5 раз в день независимо от еды. Курс лечения – 40 дней. Помогает этот рецепт и в лечвнии пневмосклероза.

Тайны почерка

Большинство из нас представляет себе графологию как магический способ получения информации, типа предсказания будущего по внутренностям животных или гадания на кофейной гуще. Трудно поверить, что это современная наука, которой с успехом пользуются психологи, криминалисты, врачи, педагоги и даже опытные менеджеры по персоналу. Что же можно сказать о человеке по его почерку и как потом использовать это знание? На вопросы «Лечебных писем» отвечает руководитель центра «Секреты успеха», специалист в области нетрадиционных диагностических методик Н.В. КУЗИНА.

– Нина Владимировна, как может почерк содержать какую-то информацию о человеке, если с возрастом характер письма у всех меняется, к тому же на него влияют любые жизненные ситуации?

– Эти изменения как раз и позволяют графологам судить о переменах в психическом состоянии человека и о его новой жизненной ситуации, то есть обладают не меньшей диагностической ценностью, чем устойчивые элементы почерка. Всем этим занимается графология – наука о почерке человека. Мы выражаем свои мысли в словах, а слова – в почерке, одновременно перенося на бумагу и свое душевное состояние. Графологу остается только понять особенности письма, чтобы рассказать о человеке, его характере, привычках, об отношении к другим людям, о его болезнях и т. д. Кое-где за границей уже используют графологическую экспертизу для приема на работу, постановки диагноза и т.д. К сожалению, в нашей стране графология пока остается делом спецслужб, почерковедов и горячих энтузиастов.

– Наверное, анализ почерка требует от человека каких-то феноменальных способностей?

– Вовсе нет. Графологическими навыками владеет очень много людей. Курс графологии сегодня изучают в вузах будущие юристы, преподается эта дисциплина и в некоторых других государственных учебных заведениях. В частности, у нас в Санкт-Петербурге работает известный психолог-графолог, чл.-кор. Международной академии наук высшей школы, доктор философских наук, профессор В. И. Кравченко, автор книги «Секреты почерка». Графология основана на доказанном факте, что почерк отражает характер человека и свойства его психики. Более того, почерк вообще никогда не лжет, просто люди иногда неправильно его истолковывают.

– Что же конкретно можно сказать о человеке по его почерку?

– Возможности графологии очень велики. Например, с ее помощью выявляются скрытые таланты молодого человека, помогающие правильно выбрать тот или иной род деятельности. Можно сделать выводы о совместимости людей – скажем, предупредить жениха и невесту о возможных сложностях при вступлении в брак, чтобы они были готовы к их преодолению. По образцу подписей обоих супругов на консультации выявляются особенности их взаимоотношений и предлагаются способы выхода из семейного кризиса. Причем достаточно, чтобы пришел лишь один из супругов с образцом подписи другого.

– Однако никакие элементы почерка, наверное, не могут передать всей сложности человеческой психики?

– Разумеется, нет. Но никто и не возводит элементы почерка в абсолют. В его чтении очень большую роль играет интуиция графолога. А конкретные признаки почерка служат графологу скорее опорными точками, опознавательными знаками его собственного внутреннего восприятия. Задача графолога – через рукописный текст «вчувствоваться» в человека, который его писал. Многим это удается. Способность к графологической интерпретации почерка – такое же общечеловеческое свойство, как музыкальный слух. Графолог видит почерк человека как образ, несущий в себе определенные эмоции, ценностные характеристики и т.д. Поэтому графологический язык неизбежно оказывается образным, эмоциональным, а не «научным». Попытки установить жесткую связь между элементами почерка и выводами графолога могут исказить восприятие.

– Какие же все-таки элементы почерка принимаются во внимание графологами?

– Практически все. Размеры, форма, взаимное расположение букв, пропуски, степень отклонения от каллиграфического письма, наклон, нажим, штрихи, росчерки, расположение на строке и т.д.

– Приведите, пожалуйста, пример.

– Возьмем написание заглавной буквы «Я». Если «Я» крупная и с раздутой петлей, человеку хочется, чтобы на него обратили внимание. Обычно такой человек общителен, обожает общественную деятельность и часто вступает в различные клубы или благотворительные организации. Любит быть лидером. Напротив, маленькое, простое «Я» показывает, что человек не стремится привлечь к себе внимание. Он осторожно двигается по жизни, не спешит заводить друзей, зато остается преданным тем, кого выбрал. Но если буква «Я» слишком мала по сравнению с остальными буквами и к тому же наклонена в обратную сторону от них – это признак самоуничижения. Такому человеку графолог может посоветовать проявлять больше уверенности и не оставаться в тени без необходимости, но и не взваливать на себя большую ответственность.

Высокая буква «Я» без украшений, с узкой петлей показывает, что человек гордится своим домом и своей семьей. Похвалите кого-нибудь из его родственников или предков – и он станет вашим другом. А вот печатное «Я» показывает, что человек ищет внимания к себе, но прежде всего ждет одобрения за хорошо выполненную работу. У него творческий характер и развита изобретательность.

– А что вы скажете о человеке, который букву «Я» всегда пишет по-разному?

– Разнообразие вариантов при напи-



сании заглавной буквы «Я» показывает, что у человека нет устойчивых взглядов, и к себе он относится с чувством юмора. К тому же он любит разнообразие. Но бывает, что в почерке вообще нет заглавных букв. Это признак предельного самоуничижения и даже неспособности человека выполнять нужную работу.

– Можно ли по почерку сделать какие-то выводы о физическом и психическом здоровье?

– Это целый раздел графологии. Есть интересное высказывание, что медицина часто служит для графологии увеличительным стеклом, тогда как графология для медицины может иногда являться хорошим термометром. Почерк – это зеркало психических отклонений. Сейчас считается твердо установленным фактом, что при всяком расстройстве нервной системы – а это первый симптом любой болезни – непременно изменяется почерк. Даже незначительные отклонения в системе кровообращения, в питании мозга неизбежно отражаются в почерке. И если мы этого не замечаем, то только потому, что вообще не привыкли следить за своим почерком. При первых признаках усталости почерк становится крупнее. При сильном утомлении появляется дрожание в волосяных штрихах букв. И точно так же влияют на почерк состояния опьянения или наркотического возбуждения.

– А как проявляются в почерке нервные и мозговые заболевания?

– По типу нарушений почерка можно делать очень важные выводы. Изменения в почерке возникают задолго до явных признаков нервной болезни. Например, при общем прогрессивном параличе они проявляются чрезвычайно рано, гораздо раньше других симптомов, и служат средством для установления диагноза. Почерк становится более крупным, чем обычно. Буквы стоят неодинаково, сильно закруглены, с неправильными начертаниями. Больные пропускают буквы, знаки и целые слова, прибавляют лишние буквы, забывают, что надо писать, и все их письмо часто представляет собой бессмысленный набор слов.

Дрожащий почерк встречается, как правило, у алкоголиков и иногда при неврастении или истерии. Линии букв становятся волнистыми или зигзагообразными, плохо разборчивыми. Буквы пляшут в словах, отдельные элементы их преувеличены. Это результат нарушения моторики при воспалении мозга.

– Истерия встречается довольно часто. Что ее характеризует, кроме дрожащего почерка?

– Наряду с дрожанием есть и другие особенности почерка при истерии. Он часто имеет наклон влево. Отдельные буквы выписаны очень витиевато, у многих отсутствуют конечные штрихи, буквы все разной величины, тесно прилегают друг к другу, а интервал между словами большой.

Вообще существует очень много значимых для врача нарушений письма. Раньше самым распространенным из них была так называемая писчая судорога. Обычно это результат утомления тех мышц, которые участвуют в держании пера: пальцев, всей кисти руки и даже предплечья. Пишущий не может выводить буквы, рука перестает слушаться и перо останавливается на начатом штрихе или против воли человека заезжает в сторону.

– Можно ли по почерку отличить человека, страдающего той или иной болезнью?

– Очень часто это удается. Например, люди с частыми сердечными приступами злоупотребляют точками в соединениях букв или ставят точки между словами там, где они не требуются. Точки перед началом фразы, перед датами или после них, в середине фразы или слова наблюдаются также у больных с бредом преследования. Эти точки – своего рода остановки мысли. Когда мысль, диктующая письмо, по какой-то причине задерживается, человек делает рефлекторное движение и ставит точку.

Почерк эпилептиков изобилует искривлениями всего текста, абсолютно ненужными точками, искажением заглавных букв. Ровные прямолинейные или наклонные буквы с украшениями и резкими связями между ними чередуются с клинообразными, дрожащими, как бы парализованными. Кстати, путем сравнения резко выраженных ненормальностей в письме душевнобольных и ненормальностей в письме здоровых людей было найдено много графологических признаков. Например, злоупотребление точками, особенно до или после подписи, наблюдается у очень мнительных, осторожных и скрытных людей.

– Как происходит сеанс графологии?

– Графолог не задает ни единого вопроса. Он просит клиента написать под диктовку очень быстро текст, состоящий из пяти-шести слов, например: «На улице прекрасная погода, весна пришла – Ура! Ура! Ура!», сделать несколько разных рисунков, написать очень медленно свое имя и отчество, поставить свою обыкновенную подпись, а потом расписаться в квадрате, и еще несколько заданий. Потом графолог анализирует каждую позицию этого теста и дает общую характеристику человека по его почерку. Например, из сравнения быстрого и медленного почерков он делает выводы об устойчивости натуры, характере психики, доминировании мужского или женского начала в воспитании, закомплексованности, героизме, творческой активности и т.д. Далее анализируются остальные пункты теста. Больше всего информации можно получить из анализа подписи испытуемого. Подпись – это сгусток натуры человека в данный момент как результат его прошлой жизни.

– Для чего же все это нужно, если мы и так себя знаем?

– На сеансе графологии выясняется, что очень многого мы о себе не знаем, а из того, что знаем, не делаем никаких выводов. Графолог не только «раскрывает» человеку глаза на многие его проблемы, но и помогает найти пути их решения. Одним из наиболее необычных путей является метод «графологического оздоровления». Он основан на существовании обратной связи между психикой и почерком. Поскольку наш почерк, наша подпись являются отражением нашего психического состояния в данный момент, то, сознательно меняя свой почерк, вырабатывая другую подпись, человек меняет себя, достигает успеха, обретает новую судьбу.

Беседовал Александр Герц

АСТМА ОТСТУПАЕТ

Выйдя замуж, я переехала из Краснодарского края в сырой Петербург и тут стала часто простужаться. Ну никак мне не удавалось привыкнуть к новому климату, хотя сам город и люди в нем мне очень нравились. Я быстро изучила центр, любила гулять по Петербургу и его окрестностям, но каждый раз после прогулок у меня начинался кашель и закладывало нос. Чем больше времени проходило, тем чаще я болела и тем дольше приходилось лечиться.

Однажды, после сильной простуды, у меня очень затянулся кашель. А я уже так к нему привыкла, что толком и не лечила. Кашляла месяца три, если не больше, и в один «прекрасный» день у меня случился астматический приступ. Врач в больнице сказал, что я могла астму предотвратить, если бы заранее знала, что у меня есть к ней склонность. А как тут узнаешь, если любой кашель врачи лечили мне как обычную простуду?

Когда я стала изучать все об астме, у меня пропал даже последний оптимизм. Я прочитала, что, по существу, она не лечится и мне маячит перспектива провести всю жизнь с ингалятором в сумочке, причем в ингаляторе будет находиться какое-нибудь гормональное лекарство.

Я представила себе, что мой организм привык к гормональным средствам и вообще не может без них обходиться, и мне такое будущее не понравилось.

Я нашла книгу народного целителя об излечении астмы и стала искать подходящие советы. Самое главное, что я поняла из них – это необходимость закаливания. «Это бы мне действительно не помешало», – подумала я и принялась регулярно ходить в баню с холодным бассейном. Дома каждый день обливалась из ведра холодной водой, и простуды практически прекратились.

На случай приступа я научилась дышать коротким вдохом с паузой и длинным выдохом. Я повторяла это дыхательное упражнение каждый день, и оно стало у меня очень легко получаться.

Правда, с тех пор приступы у меня случались всего два раза, да и то оттого, что я очень сильно понервничала. Зато встретила я их во всеоружии, и они быстро прошли. Почувствовав, что задыхаюсь, я сразу же начала дышать коротким вдохом с паузой и длинным выдохом, позвала мужа, тут же пустила в ванну горячую воду и опустила в нее ноги.

По моей просьбе муж стал массировать мне плечи, а я в это время держала ноги в воде и правильно дышала. Таким образом, и первый, и второй приступы прошли быстро и были несильными.

> В профилактических целях я купила 400 г имбиря, очистила его, вымылв, натерла на терке и насыпалв в бутылку.
> Залила имбирь спиртом и дала настояться в тепле 2 недели, встряхивая, пока настойкв не приобрела желтый цвет. Процедила, отжала, дала отстояться. Стала принимать 2 рвза в день по 1 ч. л. после еды, запивая 3 глотками воды.
> Провела трехнедельный курс, и с тех пор астма меня не беспокоила.

Раз в неделю я хожу в баню, ныряю там в холодную воду после парилки, а дома обливаюсь. И это мне нравится больше, чем задыхаться.

Шнуркова Людмила, г. Санкт-Петербург

БЕРЕГИТЕ ЖЕЛУДОК

Проблемы со здоровьем начались у меня после того, как я попала в аварию. Все системы отказывались нормально работать, как будто весь организм целенаправленно рассыпается. Меня даже в санаторий отправили на полтора месяца, чтобы полечиться и восстановиться. Вернулась оттуда окрепшая, сердце заработало лучше, спать стала нормально, вот только желудочно-кишечный тракт плохо функционировал. Сначала появилось вздутие живота, и я сразу же обратила на это внимание. Стала пить разные средства для улучшения пищеварения, но это не помогло. Потом добавилась тошнота, особенно после еды. Тогда я пошла проверяться, так как испугалась, что это гастрит, который в санатории просто пропустили. Но оказалось, что у меня гипотония желудка. Никогда раньше о такой болезни не слышала. Из-за сильного стресса желудок стал работать вяло и плохо переваривал пищу.

Диетолог запретила мне есть жирное и острое. Пришлось отказаться от жаркого, от жирного мяса и сливочного масла. Сырые овощи временно были убраны из моего рациона, а также все, что повышает газообразование. Не ела виноград, капусту, особенно квашеную, горох, фасоль, черный хлеб. Варила крупы, овощи тоже отваривала, немного посолив.

Для улучшения пищеварения ела мед по столовой ложке 1–2 раза в день. Врач выписала мне сбор, который я принимала тремя курсами по две недели с недельным перерывом.

> Я смешала 7 частей золототысячника, 5 частей травы горькой полыни и 4 части кожуры от апельсина. Все как следует перемешала и насыпала в банку с плотной крышкой. Столовую ложку сбора я заливала стаканом кипятка и давала 1 час настояться.
> Звтем процеживала и принимала по четверти стакана за 10 минут до еды.

Во время приема этого сбора у меня лучше заработал желудок, пропали тошнота и вздутие. Но я решила полностью следовать рекомендациям врача и стала делать массаж живота.

Утром, не вставая с постели, гладила живот по часовой стрелке в течение 5 минут. То делала поглаживающие движения, то давила посильнее. Даже кулаком нажимала, продвигая руку по часовой стрелке по животу. Вечером повторяла массаж. От такого регулярного массажа у меня прошли запоры, от которых я не знала, как избавиться.

Для поднятия общего тонуса организма стала через день принимать теплые соляные ванны. Морскую соль разводила в ванне воды и лежала в ней 15 минут. Затем обтиралась полотенцем, смоченным прохладной водой, и надевала теплый халат.

За два месяца я полностью избавилась от гипотонии желудка и рада, что вовремя обратила внимание на свое состояние. А то сначала желудок на нервной почве плохо работает, а потом и гастрит может начаться.

Ольга Евгеньевна Бурлакова, г. Екатеринбург

Когда на улицах города распускается сирень, он сразу приобретает праздничный вид, и от этого на душе становится тепло и радостно, а душистый аромат настраивает на миролюбивый лад. А еще любая часть сирени – почки, цветы, листья, кора – может сослужить добрую службу здоровью.

СИРЕНЬ ЦВЕТЕТ – ДУША ПОЕТ

ЦВЕТЫ ОТ СУСТАВНОЙ БОЛИ

Как только зацветет сирень, можно приготовить два лекарства для лечения суставов, ран, ушибов. Это настойка и мазь. При подагре, отложении солей, суставном артрите оба эти средства могут заменить покупные мази и сильнодействующие таблетки.

Цветки сирени рыхло засыпьте в пол-литровую бутылку до верха, залейте водкой, настаивайте 3 недели в темном месте при комнатной температуре, затем процедите. Принимайте по 30 капель 3 раза в день до еды в течение трех месяцев.

Настойку можно использовать для компрессов на суставы, для этого 1/3 стакана настойки разведите наполовину водой, смочите бинт, приложите на больное место, сверху покройте пленкой и теплой повязкой. Такой компресс снимет боль при суставном ревматизме, а также при ранах и ушибах. Моя дочка приспособилась разбавленную настойку использовать вместо лосьона для лица: как только прыщик появится, она с ним справляется, протирая лицо перед сном.

Я делаю еще и обезболивающую мазь из цветков сирени, она хорошо помогает при ревматоидном артрите для втираний в суставы. Для этого 2 ст. л. измельченных цветков тщательно растираю с 2 ст. л. свежего сливочного масла, храню в холодильнике, но не дольше месяца.

Валентина Федоровна Никифорова, г. Белово Кемеровской обл.

НАСТОЙ ПРИ ДИАБЕТЕ

Когда начинаешь болеть, готов все перепробовать, что только посоветуют, чтобы поскорее избавиться от болезни. Но бывают болезни, которые не проходят, зато учат жить с ними, не болея. Таков диабет. Я им болею, вернее, живу с ним уже более 30 лет, научилась хитрить. Использую очень много рецептов народной медицины, часто экспериментирую. Последний эксперимент – это настой почек сирени. Каждую весну, пока сирень набухает, в течение примерно двух недель я лечусь почками.



На 0,5 л кипятка беру 2–3 ст. л. почек сирени, собранных ранней весной во время набухания – это суточная доза. Настаиваю 6 часов. Принимают всю дозу дробно в течение суток, попивая по глоточку.

Не знаю, как это действует непосредственно на мою болезнь, но настой оказывает благотворное действие не только на поджелудочную железу, но и на печень, почки и эндокринную систему. Все сразу начинает действовать заодно и потому самочувствие улучшается. Раз в год, ранней весной я так лечусь. И еще: бывают при диабете язвы на ногах. И в этом случае пригодится сирень, на этот раз свежие листья. Их тщательно промывают, разминают и прикладывают к ранкам, закрепляя повязкой и меняя через 3-4 часа. С этой же целью можно использовать молоденькие измельченные и распаренные горячей водой веточки сирени.

Нина Андреевна Соколова, г. Брянск

ДВА СВОЙСТВА В ОДНОМ ЛИСТОЧКЕ

Несколько лет тому назад я узнал, что от простуды и даже гриппа можно лечиться листьями сирени. С тех пор обязательно заготавливаю небольшой мешочек высушенных листьев и использую при необходимости. Листья сирени можно использовать как снижающее жар и потогонное средство. Это особенно важно, ведь вместе с потом из организма выходят токсины, возбудители болезни.

Для приготовления настоя залейте 2 ст. л. измельченных листьев 250 мл горячей воды, доведите до кипения, снимите с огня и настаивайте в теплом месте 2–3 часа, после чего процедите и отожмите. Принимайте по 1 ч. л. 4 раза в день до еды. Курс лечения – 3–5 дней. При сильном кашле можно либо продлить курс лечения, либо повторить после короткого перерыва. С этой же целью можно использовать и настойку на водке, она готовится в соотношении 1:20, принимать по 15–20 капель 3–4 раза в день до еды.

Мне хватает двух-трех дней для лечения простуды. И обязательно делаю настой (немного слабее: на 2 ст. л. беру 1 л кипятка, заливаю в термос), когда иду в баню париться. Так успеваешь пропотеть, что домой приходишь постройневшим. Происходит мощная очистка, в это время полезно пить только чистую воду или разбавленные наполовину свежие соки. Если раз в месяц так париться, организм быстро очищается.

Евгений Сергеевич Спирин, г. Сызрань

Диета для укрепления сосудов

У меня наследственная варикозная болезнь, с которой я уже живу двадцать лет. По молодости было еще ничего, а после двух беременностей и стоячей работы положение совсем усугубилось. Начали болеть ноги, да и вены стали сильно заметны. Купила в аптеке мазь и, пока ей пользовалась, вроде бы чуть полегче было, но как только прекратила использовать, так состояние быстро вернулось к прежнему. Вдоль больных вен даже зуд появился, и я испугалась, что варикозные язвочки начнутся.

Потом я прочитала, что некоторая еда способна помочь венам и решила сесть на диету. Это была даже не столько диета, сколько специальные добавки к моему обычному рациону.

Прежде всего, я стала есть все, что содержит рутин. Раньше я такого слова вообще не слышала и не знала, что есть такое вещество. Рутин укрепляет стенки сосудов и по своему действию и свойствам очень похож на витамин С, поэтому его еще называют «С-комплексом». Кроме того, рутин и витамин С дополняют и усиливают действие друг друга, поэтому их рекомендуют употреблять совместно. Много рутина в ягодах и фруктах: черной смородине, ежевике, шиповнике, винограде, черноплодной рябине, черешне, малине, абрикосах, а также в помидорах, капусте, гречке, петрушке. Все эти фрукты и овощи я старалась есть чаще.

Также выяснила, что достаточно рутина и в грецких орехах, которые очень мне нравятся. Днем я перекусывала этими орешками вместо пирожков. Съем 10-15 орехов, и никакого чувства голода не остается.

По моей просьбе бабушка привезла мне варенье из черноплодной рябины. Я прочитала, что в черноплодке много рутина, и попросила подарить пару банок варенья из этой ягоды.

Из-за вен я полностью изменила отношение к чаю и кофе. Раньше я заваривала крепчайший черный чай и несколько раз в день пила черный кофе. Теперь же я пью в основном зеленый чай и морсы. Все это очень помогает моим венам.

Чтобы очистить сосуды от разных опасных отложений, я купила оливковое масло и часто стала есть жирную рыбу. Морскую капусту я не слишком люблю, но и ее один раз в неделю начала покупать, обычно в виде салатов.

Сейчас в магазине продают салаты из морской капусты с добавлением моркови, лосося, соленых огурцов и других вкусных добавок. Поэтому я и стала с удовольствием покупать морскую капусту.

В остальную еду я старалась класть меньше соли, чтобы жидкость в теле не задерживать. Отеки ведь только ухудшают состояние вен.

Такая диета очень сильно помогла мне. К ней я добавила упражнения для ног. Через несколько месяцев вены перестали быть такими заметными, и я начала носить юбки и прозрачные колготки, хотя раньше надо было всегда надевать плотные колготки и брюки.

Наталия Сергеевна Громова,
г. Кропоткин

Польза козьего молока

Наш внучок родился немного раньше срока, но он был такой желанный и долгожданный, что вся семья его холила и лелеяла. С рук он не слезал, поэтому моя дочь ночью почти не спала. Да и я заработала себе бессонницу из-за переживаний за малыша. Ко всему прочему моя дочка с детства страдала аллергией, поэтому коровье молоко пить толком не могла. А без молочных продуктов у нее очень плохо вырабатывалось грудное молоко. А когда она попыталась все же понемногу пить магазинное коровье молоко, то у ребенка появился диатез.

Паника у всех тогда была сильная. И на всеобщем совете было решено покупать на рынке козье молочко. Нашли на ближайшем рынке бабулечку, которая нам понравилась, и договорились с ней о регулярных поставках молока. У нее были 4 козы, и она постоянно торговала молоком на этом рынке.

Я поделилась с этой бабулей нашими семейными проблемами, и она сразу же стала в подробностях рассказывать о пользе козьего молока. Она сказала, что у дочери и след от аллергии пройдет, если она начнет пить молочко от ее коз. Да и мне посоветовала принимать по стакану теплого молочка перед сном от моей бессонницы.

Дочка стала добавлять молоко в чай, делала на нем каши и понемногу пила цельное молоко. Из-за диатеза малыша она сначала боялась пить молоко, но когда прошел день, другой и после каш на козьем молоке у сыночка не появилось красноты на лице, она решилась.

Стала пить сначала по несколько глоточков, чтобы резкой аллергии у себя и ребенка не вызвать, но потом поняла, что никаких намеков на проблему нет, и успокоилась. Она пила по половине стакана утром и вечером, готовила на козьем молоке, и я выпивала по стакану перед сном.

Малыш стал хорошо прибавлять в весе, молоко у дочки полилось рекой, да и сама она стала выглядеть лучше. Я тоже забыла про свою бессонницу, то ли от козьего молока, то ли от того, что все стали здоровыми и веселыми и мне больше не надо было нервничать.

Через некоторое время я заметила, что мои ногти перестали слоиться, а продавщица молока не удивилась. Она сказала, то кальция и фосфора в молоке коз больше, чем в коровьем. И правда, у дочки даже волосы лучше стали, хотя раньше сильно выпадали. Дочка ведь не могла пить коровье молоко, и кальция ей не хватало.

Мы реже стали болеть, и я думаю, что тут дело также в регулярном приеме молока. А когда мой внучок подрос, мы стали варить кашку на этом же молочке. Сейчас он уже пробует ходить, и пока никаких признаков аллергии у него не было, хотя при использовании молока коровы на щеках появляется краснота. Мы даже дедушку к козьему молоку приучили, хоть он раньше вообще никакого молока не пил. Он говорит, что от этого у него меньше суставы болеть стали. Мы так и не поняли, правда ли это, но теперь наша семья дружно доверяет свое здоровье козьему молоку и еще ни разу об этом не пожалела.

Ястребова Елена Николаевна,
г. Москва

Для «ленивого» желудка

Мои приятели — пенсионеры. Каждый из них хоть раз да пожалуется на скверное самочувствие. Да это и понятно, все они — люди пожилые, у всех есть свои слабые места. Но чаще всего их жалобы — на плохую работу кишечника. И в журнале я читал, что врачи все чаще и чаще ставят такие диагнозы, как синдром «ленивого желудка», диспепсия. Выписывают, конечно, различные препараты, диету рекомендуют.

Но можно с «ленивым желудком» бороться иначе. Например, я каждое утро начинаю с зарядки. Не ленюсь. Соблюдаю диету. И таким образом «оживил» свой желудочно-кишечный тракт. Теперь обхожусь без слабительных лекарств.

Лежа на спине

• Ноги выпрямлены, руки вдоль тела. Поочередно сгибать ноги в коленном суставе. Дыхание свободное, темп средний.

• Поочередно поднимать прямые ноги.

• На выдохе из положения лежа занять положение сидя. Первое время можно помогать себе руками. На вдохе вернуться в исходное положение.

• Руки под головой. Скользя пятками по полу, максимально приблизить стопы к ягодицам, развести колени в стороны, стараясь достать ими пол. Затем соединить колени и выпрямить ноги, вновь скользя стопами по полу.

• Ноги слегка развести в стороны, согнуть в коленях, а стопы развернуть так, чтобы они были горизонтально полу. Подтянуть стопы как можно ближе к ягодицам, вернуться в и. п.

Сидя на табурете

• Ноги выпрямлены, руки на коленях. На вдохе развести руки в стороны, на выдохе наклониться вперед, стараясь достать пол.

• Руки на поясе. На вдохе наклониться вперед, на выдохе отклониться назад. Темп медленный и плавный.

Стоя

• Ноги на ширине стопы, руки на поясе (и. п. для всех упражнений, указанных ниже). На вдохе наклониться вперед, на выдохе вернуться в и. п.

• Выполнить наклоны корпуса в стороны.

• Руки в стороны. На выдохе выполнить наклон корпуса вперед, отводя правую руку назад, а левой стараясь достать носок правой ноги. На вдохе вернуться в исходное положение. Затем выполнить наклон, поменяв положение рук.

• Руки перед грудью. На выдохе развести руки в стороны и повернуть корпус влево, на вдохе вернуться в исходное положение. Это же движение выполнить, повернув корпус вправо.

Желаю всем здоровья, радости! И пусть ваш желудочно-кишечный тракт работает исправно и четко, как часы!

Иванкин Н., г. Пенза

Атака на артрит

Четыре года назад я случайно купила в киоске «Лечебные письма». И с тех пор я регулярно приобретаю эту газету – уж так она мне понравилась! Многие из предлагаемых рецептов применяла и осталась довольна, так как было улучшение состояния.

А в том номере, впервые приобретенным, меня больше всего привлекло письмо Д. Ашенко из Ярославля, которая рассказывала, как она боролась с артритом при помощи гимнастики. Кто столкнулся с этим заболеванием, тот знает: артрит коварен и безжалостен. Если поражены суставы рук, то даже пальцы сжать в кулак очень трудно, а почистить картошку или помыть посуду – целая проблема. Но бороться с артритом можно! И нужно! Так писала та женщина.

И я, воодушевленная ее примером, тоже начала выполнять упражнения для рук. К предлагаемому комплексу я кое-что добавила.

• Если какой-либо из суставов на пальцах не распрямляется полностью, то возьмите кончик пальца большим и указательным пальцами другой руки и медленно попытайтесь согнуть каждый сустав по отдельности по направлению к ладони. Не прикладывайте чрезмерных усилий. Работайте с каждым пальцем поочередно.

• Встаньте, руки вытяните вперед, пальцы соберите в кулак. На счет «раз» выпрямить пальцы и с напряжением развести их как можно шире («веером»). На счет «два» сжать в кулак.

• Стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны, пальцы собраны в кулак. На счет «раз-два» вращать кисти вперед, на счет «три-четыре» – назад.

• Повторить упражнение, но уже руками с разогнутыми пальцами.

• Руки согнуты перед грудью, кисти переплетены в «замок». Изобразить кистями «волну» или «нарисовать» восьмерку.

• Вытянуть руки вперед ладонями наружу, опереться в стену. Приложить усилие, как будто бы отодвигаете от себя стену. Встать ровно, опустить руки вниз, встряхнуть кисти. Повторить упражнение.

• На счет «раз-два» отогнуть вверх пальцы одной руки с помощью другой; на счет «три-четыре» вернуться в и. п.

• Встать на четвереньки и походить по комнате в течение 1–2 минут. Рукам будет не очень легко, вы даже можете сразу почувствовать неудобство и усталость. Поэтому после упражнения встаньте, расслабьтесь и встряхните кисти рук.

• И. п. – сидя за столом. Пальцами одной руки постарайтесь развести каждые два пальца на другой руке как можно дальше друг от друга. Затем смените руки. После упражнения расслабьте пальцы и потрясите кистями.

• Положите руку на стол ладонью вверх. Наденьте тонкое резиновое кольцо на пальцы одной руки у основания ногтей. Слегка согните пальцы. Раздвиньте их, затем расслабьте и сведите вместе.

• Взять шарик или два от настольного тенниса и, подложив его под ладошку, покатать по столу. Можно выполнять одновременно двумя руками.

Я занималась каждый день, проявляла усердие. Не сразу, но тем не менее пальцы рук стали лучше слушаться. Но новичков хочу предупредить: нагрузка на кисти рук во время занятий приходится большая. Это только на первый взгляд кажется, что все упражнения простенькие. Поэтому не переусердствуйте, особенно на первых порах. И еще: не обязательно делать все упражнения подряд. Можно выполнять их вразнобой, маленькими порциями; главное – по нескольку раз в день.

Демина Ю., г. Сертолово

ВЫРИЦКИЙ ЧУДОТВОРЕЦ

Святые отцы говорят, что скорби – знак особого избрания Божия. И в то же время скорби – лучшие наставники человека. Да, это так. Когда мы болеем, у нас есть время подумать о том, мимо чего проходим в суете мирской.

Вот какая история произошла много лет назад с регентом хора Федоровского собора Царского Села. Внезапно у Николая Ивановича появились резкие боли в коленном суставе, вскоре образовалась опухоль. Даже легкое прикосновение к ней вызывало нестерпимую боль. Началось лихорадочное состояние, повысилась температура. Болевые ощущения увеличились до такой степени, что Николай Иванович не мог спать. Его отвезли к специалистам в медицинский институт.

Был поставлен диагноз – синовит левого коленного сустава, т.е. гнойное воспаление сустава, вызванное инфекцией. Заболевание считается тяжелым, так как может привести к разрушению связочного аппарата и суставных хрящей.

Врачи настаивали на оперативном лечении. Они считали, что надо рассечь сустав с последующим введением дренажей и антибиотиков. Если не будет осложнений, то лечение продлится около трех месяцев (на это время на ногу накладывают гипсовые повязки). А если не удастся остановить развитие гнойного процесса, то возможна ампутация ноги.

Друзья предложили поехать в Вырицу на могилу прп. Серафима Вырицкого. Они организовали переезд и на руках перенесли его из машины к святой могилке незабвенного старца.

Николай Иванович помолился с надеждой, что будет услышан. С могилки старца взял песочек. Добрые люди объяснили ему, как им пользоваться. Дома он пересыпал песочек в баночку со святой водой, взболтал, намочил полотенце и наложил его на опухоль. Открытой раны не было, поэтому действовал смело. И впервые за много дней ему удалось спокойно уснуть.

Спал очень долго. А когда проснулся, то обнаружил, что отек значительно уменьшился. Тогда он вновь наложил компресс со святой водичкой и песочком с могилки батюшки Серафима. Делал так три дня подряд, и острые боли прекратились – даже смог потихонечку ходить. А через две недели такого



лечения и постоянных молитв Николай Иванович поправился и вернулся в храм. Вот так, с Божией помощью, ему удалось избежать хирургического вмешательства.

В этом году – десятилетие канонизации прп. Серафима Вырицкого. Много написано о нем. Он был великим молитвенником о спасении Отечества, о спасении каждого человека. Каждого встречал с любовью, как единственного, дорогого. Люди чувствовали это и стремились к нему, находя сострадание. Так было раньше. Так происходит и сейчас. Об этом свидетельствуют люди, приезжающие к нему на могилку в Вырицу и получающие утешение и исцеление.

Еранко Ж., Ленинградская обл., г. Луга

НАДЕЖДА НА МИЛОСЕРДИЕ

Однажды в Свято-Иоанновском женском монастыре, что в Санкт-Петербурге, я слушала проповедь священника о чудотворении от святых мощей. Как мне рассказала послушница обители, этот батюшка в прошлом – физик-ядерщик. Поразило, что человек, имеющий основательные знания в науке материальной, через изучение непостижимых его уму явлений пришел и утвердился в вере.

К мощам Иоанна Кронштадтского, что покоятся в этом монастыре, приезжают со всех концов России. Многие получают исцеления. Почему не все, а только некоторые? Это тайна великая: «Господь проявляет Себя во всей силе тогда, когда Ему угодно», — говорил тот священник, и я всей душой соглашалась с ним.

Но каждый из пришедших к мощам всегда надеется на чудо. Даже не получив желаемого сию минуту, эта надежда не угасает, а дает силы жить, преодолевать трудности. Слава Богу!

Дитрих Ж., г. Выборг

ПОМОГЛА СВЯТАЯ КСЕНЮШКА

Хочу рассказать, как ко мне, грешной, сошла милость от святой блаженной Ксенюшки Петербуржской.

Три дня болел зуб под коронкой, и с каждым днем все сильнее и сильнее. Я даже таблетки обезболивающие пила, но помогало всего лишь на некоторое время. От зуба болела и голова, и уши. Боль была настолько невыносимая, что ночью, уже не выдержав, я встала, подняла взгляд на красный свой уголок и первое, что увидела, был взгляд с образа Ксенюшки Петербуржской. Тогда я и попросила: «Помоги, Ксенюшка мне, грешной, успокой боль зубную, и чтоб флюс не образовался и воспаление прошло». Присела на постель, а от боли слезы льются. И вдруг стала чувствовать, что боль утихает. Где-то через 5 минут боль утихла совсем. А еще через 15 минут я как младенец заснула до утра. До этого 3 дня терпела, не решалась идти к врачу, так как год назад мост-протез поставила. Думала, что из-за одного зуба все опять снимать придется. Вот такая милость ко мне, грешной, сошла от святой Ксенюшки.

Она и деткам моим помогла. До этого сын в техникуме стал плохо учиться и пропускал занятия. Я не стала устраивать скандал, а просто опять обратилась к Ксенюшке образумить дитя мое. И через неделю сын сам позвонил, сказал: «Мама, извини, что причинил тебе неприятности, я уже исправил оценки». Также и дочери моей Ксенюшка помогла. Поздно вечером она пожаловалась, что болит живот. Боль настолько стала усиливаться, что я испугалась и собралась «скорую» вызывать. И тут вспомнила, что в храме купила освященное маслице, помазала им дочь, и через 30 минут боль прошла.

Божьи чудеса – это не случайность. Сам Господь правит нашими чувствами, делами, словами и порой попускает нам грехи, болезни, скорби и даже врагов. Чтобы мы, молясь с верой Ему или Божьим угодникам, набирались ума, спасались. Так и я, грешная, молясь, получала помощь от святой блаженной Ксенюшки Петербуржской. Молитесь, верьте сердцем и душой и обязательно получите просимое. Храни вас Господь. Будьте здоровы!

Адрес: Крупняк Марине, 68300, Украина, Одесская область, г. Килия, ул. Первомайская, д. 178

ДОМАШНИЙ ПЛАСТЫРЬ ОТ БОЛИ В СУСТАВАХ

У моего дедушки часто болят большие пальцы на ногах из-за подагры, которая очень трудно поддается лечению. Приходится постоянно следить за правильным обменом веществ. Для этого питаться так, чтобы вредные соли не откладывались в организме. А во время обострения дед использует свои домашние средства, он их сам обычно готовит и хранит в аптечке. Вот рецепт так называемого пластыря, который служит палочкой-выручалочкой и помогает на все сто процентов. Его можно использовать не только при болях в суставах, но и при болях в пояснице.

Перемелите в кофемолке стакан риса до состояния муки. В половине стакана теплой воды растворите 1 ст. л. пивных дрожжей, добавьте 2 ст. л. соли и рисовой муки столько, чтобы получилась густая паста. Нанесите пасту на плотную натуральную ткань и приложите к больному месту намазанной стороной. Закрепите повязку и оставьте на 2–3 часа.

Эти повязки надо делать до тех пор, пока не почувствуется облегчение. Будете готовить пасту, не бойтесь делать ее такой, чтобы по консистенции она вас устраивала: можно добавить чуть больше воды или чуть меньше насыпать соли и риса. Просто помните, что соль и рис вытягивают сквозь кожу все ненужное, а дрожжи богаты витаминами группы В. Состав не только снимает отеки и воспаления, но и способствует выведению шлаков и токсинов, тем самым облегчая состояние.

Лариса Шевелева, г. Нижний Новгород

ВЕСНОЙ СЕРДЦЕ ЧАЩЕ ВОЛНУЕТСЯ

Весна – не самое лучшее время для сердечников, до тех пор пока погода окончательно не установится. И потому сердце надо поддержать, укрепить, для чего совсем не обязательно запасаться таблетками. Есть народный рецепт, который каждый может сам приготовить и оценить его действие. Поскольку основа его – молоко, то я советую принимать состав на почти пустой желудок, чтобы молоко не задерживало переваривание пищи. На время приема сделайте свой ужин легким и ранним, ешьте не позднее шести часов вечера, а специальное молоко принимайте часа через 4. Это, кстати, хорошо скажется и на фигуре, и на внешнем виде, по утрам вы будете выглядеть свежее.

Разотрите в ступке по 1 ч. л. семян моркови и укропа и размешайте этот порошок со стаканом кипящего молока. Настаивайте в течение 1 часа, тепло укутав полотенцем. Процедите. Всю порцию примите в теплом виде с 1 ч. л. меда перед сном. Пейте настой в течение 2–3 недель.

Во-первых, вы очень быстро избавитесь от бессонницы, если она была, и в любом случае спать будете безмятежно.

Также этот рецепт пригоден для лечения и профилактики всех сердечных недугов, поскольку хорошо укрепляет мышцы сердца и нормализует его ритм. Семена лучше самим заготавливать, если нет, можно купить как в магазинах для дачников, так и в аптеках.

Екатерина Аркадьевна Маслова, г. Рязань

ЕСЛИ ПРОБЛЕМЫ С ЖЕЛУДКОМ

Уже появилась свежая полынь, она может сейчас помочь всем, у кого имеются проблемы с пищеварением и плохой аппетит. Я на себе опробовала очистительные свойства полыни, и теперь ежегодно весной обязательно пью настой из полыни, чтобы не просто очистить желудочно-кишечный тракт от слизи, но и взбодрить слегка весь организм. Нам с теперешним питанием из рафинированных продуктов порой просто не хватает природной горечи, нужной для активизации всех жизненных процессов.

1 ч. л. сушеной полыни горькой (или в три раза больше свежей измельченной полыни) залейте 0,5 л кипятка, настаивайте 20 минут, процедите.
Пейте по 1/4 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 10 дней.

Дольше принимать препараты полыни нельзя, это может сказаться на психике: возможно угнетенное состояние, вялость и тяжесть в голове. Но при точности дозировки и сроков приема весь организм заметно обновляется, самочувствие улучшается даже у вполне здоровых людей.

Людмила Яковлевна Борисенко, г. Кинешма

ЛЕЧИМ ДЕСНЫ ПЕРЕКИСЬЮ

Слабые десны почти у каждого второго взрослого человека. Об этом я узнала от своего стоматолога во время приема. Мы разучились с рождения грызть зубами твердую пищу, и это не могло не сказаться на наших зубах и деснах. Не стоит дожидаться, пока десны сами подскажут, что дело плохо, то есть начнут кровоточить.

Для укрепления и профилактики пародонтита надо хотя бы раз в неделю чистить зубы перекисью водорода.

В обычный раствор перекиси водорода (3%) обмакните зубную щетку и помассируйте прикорневую область каждого зуба и десны.

Перекись удаляет бактерии, тем самым ликвидирует очаги воспаления во рту. Я стараюсь перед сном полоскать рот теплым настоем одной из трав: календулы, шалфея, эвкалипта, ромашки. Раз в неделю втираю в десны мелкую морскую соль. Сначала это очень больно, но со временем десны как бы дубеют, становятся не такими рыхлыми, как до массажа с солью. Все это и на зубы хорошо влияет, укрепляется эмаль, и во рту всегда свежо, за дыхание можно не опасаться.

Для обычной чистки зубов я использую жесткую зубную щетку, а для массажа покупаю самую мягкую.

Татьяна Осипова, г. Краснодар

ЧЕМ УРОЛОГИ ЛЕЧАТ ПОЧКИ СЕБЕ?

Недавно я встретилась со своей одноклассницей, которая работает урологом в поликлинике. И выяснилось, что она, так же как и я, страдает мочекаменной болезнью. А лечит ее при помощи устройства «Физомед». Расскажите, пожалуйста, о нем подробнее.

Мирошниченко А.С., г. Краснодар

До появления устройства **«Физомед»** (а в медицинскую практику оно было внедрено в 1998 году) на вооружении у врача - уролога было лишь два метода избавления от камней в почках - хирургическая операция и литотрипсия, т.е. ударно-волновое дробление камней. Но оба этих метода сопряжены с серьезными последствиями для функций самой почки. И, решая проблему ликвидации камней, урологи, с одной стороны, не решают проблему их дальнейшего образования, а с другой - существенно понижают функцию почки, и она хуже начинает справляться со своими основными задачами.

И что мы имеем в остатке? Через несколько месяцев камни скорее всего начинают образовываться вновь, а почка при этом будет работать хуже, чем раньше.

Этот замкнутый круг и призвано было разорвать устройство **«Физомед»**, которое выводит камни, при этом не только не занижая функции почки, а наоборот, «оживляя» ее, заставляя работать с удвоенной силой.

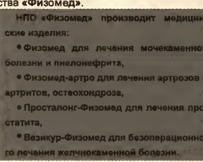
Внешне устройство выглядит достаточно просто. Представьте себе хлопчатобумажный пояс с лечебными вставками, который крепится на теле в области поясницы. Он медленно, но весьма эффективно воздействует на почечные камни и приводит к их постепенному разрушению и отхождению в виде песка. Никогда еще лечение мочекаменной болезни не было столь простым, доступным и щадящим.

Лечебное действие устройства основано на применении обработанного по специальной технологии парафина. Его элементы воздействуют на внутреннюю структуру почечных камней, постепенно их разрушая. Одновременно они стимулируют процессы микроциркуляции, лимфодренажа и физиологического обмена, нормализуя работу почек. Благодаря этому почки эффективно выводят из организма образовавшиеся в результате разрушения камней песок и микрофрагменты. Продолжительное - на протяжении трех и более месяцев - ношение пояса **«Физомед»** дает поразительные результаты: больные почки начинают работать более активно. Нормализуется артериальное давление (обычно повышенное из-за плохой работы почек), у многих пациентов прекращаются мигрени, исчезает болевой синдром.

Сам процесс лечения можно условно разделить на два этапа: на первом этапе происходит прекращение роста камня и его подготовка к разрушению (из почки выходят соли, улучшается общее состояния пациента), на втором этапе происходит разрушение поверхности камня, а накапливающийся песок выходит с током мочи.

Помимо самостоятельного использования устройства **«Физомед»**, его можно рекомендовать и перенесшим дистанционную литотрипсию.

Будущее медицины именно за такими щадящими и физиологическими методами. Урологи это хорошо понимают, и многие из них, особенно те, кто болеет мочекаменной болезнью (врачи ведь тоже люди), лечат свои почки именно при помощи устройства **«Физомед»**.


НПО «Физомед» производит медицинские изделия:

- Физомед для лечения мочекаменной болезни и пиелонефрита,
- Физомед-артро для лечения артрозов и артритов, остеохондроза,
- Просталонг-Физомед для лечения простатита,
- Везикур-Физомед для безоперационного лечения желчнокаменной болезни.

Справки о наличии устройства «Физомед» в аптеках Москвы и доставка на дом по телефону: 916-63-30.

Заказать устройство «Физомед» наложенным платежом вы можете по адресу: 105064, г. Москва, а/я 414, ООО «Физомед» (для жителей России).

Консультация врача по телефону:
8-800-555-0-543 (звонок без оплаты).

Отзывы врачей, применяющих данное устройство в своей практике, информацию о других медицинских средствах, выпускаемых компанией «Физомед», вы можете прочитать на нашем сайте: www. fizomed.ru

ООО "Физомед", 109017, г. Москва, Старомонетный пер., д. 9, стр.1. ОГРН: 1027739296353




Рег. удостоверение Минздрава РФ № 2007/00854

Вы можете приобрести **«Физомед»** в аптеках вашего региона - **Архангельск:** 21-24-52, 42-00-24, **Астрахань:** 57-30-90, **Барнаул:** 36-36-02, 36-89-96, **Белгорорд:** 31-60-66, 20-53-00, **Брянск:** 51-44-54, **Благовещенск:** 51-33-33, **Вологда:** 72-35-05, **В. Новгород:** 65-09-68, 73-82-66, **Владивосток:** 32-49-16, 22-44-36, 46-48-79, **Владикавказ:** 74-73-47, **Воронеж:** 49-27-37, 39-35-67, 91-98-38, **Екатеринбург:** 341-92-14, 381-23-32, **Ейск:** 3-04-01, **Железногорск:** 4-38-43, 4-65-43, **Иркутск:** 29-16-58, **Казань:** 554-47-21, 230-26-91, 238-60-52, справка 554-54-54, **Калининград:** 21-74-28, **Калуга:** 73-14-82, **Каменск-Уральский:** 31-88-90, **Киров:** 57-77-99, **Кострома:** 32-46-61, **Курск:** 50-73-43, 37-29-76, 70-03-13, **Красноярск:** 244-35-72, 244-18-18, 243-74-30, 201-90-27, **Краснодар:** 255-44-95, 234-16-67, **Липецк:** 27-92-82, 77-62-19, **Магадан:** 65-59-02, **Магнитогорск:** 26-50-29, 22-15-03, **Майкоп:** 54-41-88, **Мурманск:** 25-66-21, 43-40-36, 31-99-85, 43-57-24, 70-39-92, **Наб. Челны:** 52-66-82, **Нальчик:** 77-44-53, **Ниж. Новгород:** 245-64-16, **Новосибирск:** 224-85-85, 217-22-55, 350-49-05, **Новороссийск:** 21-06-76, **Новочеркасск:** 2-24-23, **Орел:** 55-30-68, 41-84-45, **Оренбург:** 77-37-49, 74-24-60, **Омск:** 37-23-32, 22-05-45, **Пенза:** 444-777, **Переславль-Залесский:** 3-50-44, **Пермь:** 224-79-02, 281-94-76, 241-21-54, **Петрапавловск-Камчатский:** 26-32-09, 26-62-86, **Ростов-на-Дону:** 240-22-45, **Рязань:** 96-21-15, 27-46-82, **Саратов:** 27-98-68, 26-43-74, **Смоленск:** 62-43-16, 38-91-72, **Северодвинск:** 53-62-67, 55-68-43, **Самара:** 266-38-82, 266-37-88, 953-60-77, **Санкт-Петербург:** 579-99-75, 388-66-74, 755-26-37, 303-39-93, 366-98-50, 003 – ед. справочная, 314-54-01-апт. **«На Невском»**, 554-14-40, **Ставрополь:** 23-65-69, **Сочи:** 54-77-21, **Сургут:** 25-15-31, 35-10-94, **Сыктывкар:** 20-19-18, 20-13-60, **Таганрог:** 60-36-42, **Тольятти:** 77-57-77, **Тула:** 47-22-72, 41-00-23, **Тамбов:** 72-32-96, **Тверь:** 58-18-78, 34-23-91, **Томск:** 51-60-99, **Тюмень:** 46-26-19, 25-04-95, **Улан-Удэ:** 43-77-44, 23-19-99, **Ульяновск:** 41-77-17, 26-36-38, **Уфа:** 251-05-51, **Хабаровск:** 29-40-76, **Череповец:** 55-19-48, 28-26-09, 31-50-43, **Чебоксары:** 45-71-41, **Челябинск:** 237-48-11, **Чита:** 35-48-26, **Ярославль:** 30-38-68, 74-52-04, **Якутск:** 36-44-54, 36-20-74, 42-25-25 – справочная, 43-65-44. **Москва:** «Аптеки «Скажите А» - 937-32-20 (ед. справочная), **м. Арбатская:** 697-11-31, **м. Красные ворота:** (499) 262-29-38, **м. ВДНХ:** 974-35-22, **м. Беговая:** (499) 740-46-72, **м. Марьино:** 347-58-12, **м. Университет:** 132-88-16.

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ!

Красивые ухоженные волосы важно иметь в любом возрасте. А для этого нашим волосам нужны не только качественные шампуни, но и правильный уход. Ведь даже при нехватке в организме витаминов и микроэлементов можно лишиться красивой прически. Помогают сохранить волосы на долгие годы и лечебные травы, и специальный массаж, и лечебные маски.

УХАЖИВАЕМ ЗА ВОЛОСАМИ

ПОМОГАЮТ ТРАВЫ

• Лопух традиционно считается средством от выпадения волос, но не забывайте, что отвар, приготовленный на корнях лопуха, помогает избавиться также от перхоти и зуда кожи головы. Ранней весной выкопайте корни однолетних растений лопуха, высушите их. 1 часть мелко нарезанных корней залейте 10 частями кипящей воды. Прокипятите корни 10-15 минут на малом огне, затем дайте отвару настояться в течение 2-3 часов и процедите. Втирайте в кожу головы после мытья.

• Вотрите сок лопуха в корни волос, затем завяжите голову платком или любой хлопчатобумажной тканью на 1-2 часа. Смойте подходящим вам шампунем. Также вы можете использовать сок репчатого лука. Эти средства являются сильнодействующими, поэтому разрешается проводить лечение раз в 3-5 дней, по мере загрязнения волос.

• 3 ст. л. высушенных и измельченных листочков мать-и-мачехи залейте 1 л кипятка и дайте настояться 30-40 минут, затем процедите и сразу же нанесите на кожу головы. Пользуйтесь настоем мать-и-мачехи не реже чем 1-2 раза в неделю – это значительно укрепит ваши волосы.

Молоденькие весенние листья растения содержат в себе максимальное количество витаминов и микроэлементов.

• При выпадении волос 6 ст. л. молодых листочков или почек березы залейте стаканом кипятка, дайте настояться минут 20, процедите и ополаскивайте настоем волосы.

• При поредении волос и облысении для улучшения кровоснабжения волосяных луковиц втирайте в голову кашицу из корней огородного хрена 1-2 раза в день на протяжении 2-3 недель.

• При слабых, тонких, легко выпадающих волосах пользуйтесь настоем ромашки аптечной. 2 ст. л. ромашки залейте стаканом кипятка и дайте настояться 15-20 минут, процедите и втирайте в кожу головы. Этим настоем вы также можете ополаскивать волосы после мытья.

• Столовую ложку сухой травы череды заварите стаканом кипящей воды и дайте настояться под крышкой в течение 10 минут. Процедите и вотрите настой в голову. Летом используйте сок свежей травы череды.

• Возьмите 1 столовую ложку коры молодых ветвей ивы или коры дуба, залейте стаканом горячей воды. Прокипятите сырье на малом огне в течение 20 минут, накрыв его крышкой. Затем дайте настояться 1 час, процедите и втирайте в голову (этот рецепт больше подходит людям с жирной кожей головы).

ВАЖНЫЕ ВИТАМИНЫ И МИКРОЭЛЕМЕНТЫ

• Помните, что волосы могут выпадать в связи с общим истощением организма, а также из-за гормонального дисбаланса. Для здоровья волос крайне важно правильно питаться и не злоупотреблять разнообразными диетами, которые могут привести к нехватке питательных веществ в организме.

• Из микроэлементов и витаминов, в первую очередь необходимых нашим волосам, диетологи называют витамины группы В, аскорбинку, а также железо, серу (содержится в желтках, чесноке и белковых продуктах) и цинк (есть в орехах, семечках, моркови, морепродуктах). На самом же деле спектр важных веществ, полезных волосам, гораздо шире. Нужны волосам витамин А, кремний (его можно найти в чесноке, кабачках, огурцах, цельных крупах), медь (в семечках, баклажанах, грибах, яблоках и ягодах) и марганец (в крупах, свекле, чае, сливах и клюкве), а также белковые продукты, ведь волосы, прежде всего, состоят из белка.

• Если у вас начали выпадать волосы, проверьте свою кровь на гемоглобин – выпадение волос не редко при нехватке железа в организме. Увеличьте в своем рационе количество свеклы и гречи, ешьте вареное мясо, иногда – печень, а также обязательно употребляйте различные орехи, сухофрукты и цельные зерна, сою во всех видах (соевый протеин ускоряет рост волос).

• Для укрепления волос важно есть достаточно продуктов, содержащих витамин Е, – в основном это пророщенная пшеница, растительные масла, орешки, цельные злаки и яйца.

• В качестве белковых продуктов употребляйте не только рыбу, мясо куры (без кожицы) и нежирную говядину, но и соевые продукты, горох, фасоль и бобы, яйца, творог, сыр и цельные злаки (особенно гречу-ядрицу). Сухофрукты и орехи содержат очень много белка и множество витаминов и микроэлементов, поэтому обязательно включите в суточный рацион 50-100 г орехов и столько же сухофруктов.

• Нехватка в организме йода может привести к проблемам с работой щитовидной железы, а это, в свою очередь, может вызвать потерю волос, поэтому в рационе любого, кто заботится о красивой голове, должны быть морепродукты – морская капуста, рыба, а также такой фрукт как фейхоа, содержащий повышенное количество йода. В некоторых морепродуктах также содержится цинк, необходимый нашим волосам. Больше всего его в устрицах.

• Антиоксиданты важны для нормального функционирования всех клеток организма, и волосам они также жизненно необходимы. Ешьте больше зеленых овощей и фруктов (например, зеленых яблок), а также любые сырые

овощи и фрукты, ягоды (особенно много антиоксидантов в чернике).

• Избыток лекарств приводит к плохому всасыванию питательных веществ, а прием гормональных средств сбивает нормальный естественный гормональный фон организма. Пейте больше воды, так как 10% всех питательных веществ волосы получают именно из нее. Используйте некипяченую фильтрованную воду, в которой сохраняются полезные микроэлементы.

ГЛАВНЫЕ ПРАВИЛА УХОДА ЗА ВОЛОСАМИ

• Если вы заметили, что волосы ослабли и стали выпадать в количестве более 100 штук в день, то задумайтесь о том, не страдает ли кожа головы от частого окрашивания, химической завивки, использования фена и заколок. Острые гребни, расчески и шпильки повреждают кожу головы, резинки и заколки могут излишне стягивать волосы, повышая нагрузку на луковицы волос, что вполне может привести к их ослаблению. Если волосы уже начали выпадать, постарайтесь как можно меньше травмировать их. Всегда снимайте шапки в помещениях, чтобы кожа головы не страдала без кислорода.

• При выпадении волос откажитесь от пользования лаками, гелями для волос, а также не используйте искусственные краски – позвольте волосам восстановить силы. Укладывайте волосы с помощью пива или молока, а в качестве красителей берите хну, басму и шалфей.

• Никогда не пользуйтесь поврежденными расческами и щетками для волос, так как они способствуют занесению микробов на кожу головы и также могут вызвать появление ранок. Отдавайте предпочтение деревянным расческам или щеткам из натуральной щетины, которые не электризуют волосы и не травмируют их так, как металлические расчески и щетки. Расчески из пластика выбирайте с закругленными краями зубцов и меняйте их как можно чаще. Любые расчески регулярно и тщательно мойте.

• При мытье головы шампунь (особенно лечебный укрепляющий) наносите на корни волос, чтобы питательные вещества воздействовали непосредственно на волосяные луковицы, а сами волосы сильно не трите – при относительно коротких волосах достаточно того количества шампуня, которое попадает на волосы при смывании его с кожи головы.

• Кондиционеры для волос, наоборот, наносите на сами волосы. На кожу наносите только специальные лечебные бальзамы для укрепления волос. Волосы мойте по мере загрязнения и старайтесь постоянно не использовать шампуни «2 в 1», так как их состав не позволяет как следует промыть волосы и для кожи головы они не идеалны.

• Проверьте, сочетается ли ваш шампунь с водой, которой вы моете голову. Налейте в стакан воду для мытья головы, добавьте в нее ложечку вашего шампуня и перемешайте. Теперь оставьте смесь для отстаивания на некоторое время. Если в воде появится осадок, похожий на творог, значит, шампунь вступает в реакцию с какими-то веществами в воде, а это означает, что смыть шампунь с головы будет очень сложно. Если вода в вашем регионе слишком жесткая и в ней много различных примесей, то кипятите воду для мытья головы или используйте воду, пропущенную через фильтр.

• Ополаскивайте волосы мягкой водой (лучше всего кипяченой или талой) и всегда тщательно смывайте моющие средства, бальзамы и кондиционеры. Последнее ополаскивание волос проводите как можно более прохладной водой.

• Никогда не ложитесь спать с невысушенной головой – это вызывает охлаждение кожи головы, что ухудшает питание волос.

• Как можно реже пользуйтесь феном при сушке. Не расчесывайте мокрые волосы, так как во влажном состоянии они становятся очень ломкими.

• Если вам все же пришлось воспользоваться феном, то используйте режим теплого, а не горячего воздуха, и держите фен не ближе чем 20 см от волос. Струю воздуха направляйте от корней к кончикам и подолгу не направляйте теплый воздух на одно и то же место на голове.

УКРЕПЛЯЮЩИЙ МАССАЖ

• Массаж кожи головы позволяет значительно усилить снабжение волосяных луковиц питательными веществами и кислородом. Положите пальцы на волосистую часть головы и кончиками пальцев начните делать мягкие круговые движения по коже. Если у вас уже интенсивно выпадают волосы, то не переусердствуйте с массажем, так как в начале проведения массажных процедур волосы будут выпадать еще более интенсивно (просто от механического воздействия) и это может вас просто-напросто напугать. В таких случаях слегка надавливайте на кожу головы, чтобы движения пальцев напоминали приемы точечного массажа.

• Расслабьтесь, закройте глаза и начните массаж с использования массажной щетки, совершая с ее помощью легкие круговые движения. Сначала откиньте голову назад и расчесывайте волосы ото лба к затылку и от висков к затылочной части 30-40 раз. Потом наклонитесь вперед, свесив голову и волосы вниз, и массируйте кожу головы щеткой от затылка ко лбу и к вискам, также около 30-40 раз. Слишком сильно не надавливайте на кожу, так как это не усилит эффект от массажа, а лишь травмирует кожу. Кстати, не забывайте 2 раза в день – утром и вечером – расчесывать волосы массажной щеткой, совершая по 100 расчесывающих движений. Эта простая процедура издавна считается прекрасным средством для укрепления и блеска волос.

• Теперь положите ладони с сомкнутыми пальцами на голову – одну ладонь на надо лбом, вторую – на затылок и прижмите ладони к коже. Совершайте круговые движения по часовой стрелке обеими ладонями сразу, не сдвигая их с кожи. Затем положите ладони по бокам волосистой части головы, чтобы основания ладоней находились над ушами, а кончики пальцев смотрели на макушку. Совершайте такие же круговые движения всеми ладошками, не сдвигая их со своего места.

• После массажа расслабьтесь и спокойно полежите 15-30 минут, чтобы организм все свои силы и питательные вещества направил к голове, не отвлекаясь на другие ваши действия.

Подготовила Инна Листок



ВСПОМИНАЯ ЛЕНИНА: «ЛУЧШЕ МЕНЬШЕ, ДА ЛУЧШЕ»

Несколько дней я нахожусь под неизгладимым впечатлением, которое на меня произвел фильм из цикла «Среда обитания», показанный по Первому каналу. Счастливчики те, кто его не видел. Это уже не первый фильм о нашей жизни, о том, что мы едим, какую воду пьем, чем дышим. Вот уж воистину блажен, кто верует. Мы и так догадывались, что в погоне за сверхприбылями сегодняшние производители продуктов питания не останавливались в средствах, но чтоб в таких масштабах! Меня еще один вопрос в связи с этим интересует. Уж если дело дошло до того, что журналисты раскопали все уловки производителей, то куда смотрят те, кому положено за этим смотреть? Почему все сходит с рук, и в магазины продолжают поступать непригодные, просроченные и фальсифицированные продукты питания? Кому это выгодно, кроме тех, конечно, кто на этом наживается? И кто ответит на эти вопросы?

Невольно вспоминается детство, юность. Помните, как шутили лет 30-35 назад, когда повсюду в стране был повальный дефицит, а перед праздниками на предприятиях выдавали типовой набор «праздничных» деликатесов: банку растворимого кофе, банку сгущенного молока, батон копченой колбасы и консервы. Если повезет, красную икру, дальневосточного краба, шпроты и тушенку. Так шутили, мол, в стране ничего нет, но в каждом холодильнике всегда имеются заветные припасы. Да, так и было. И если уж собирали гостей по торжественному случаю, действительно на стол ставили все самое лучшее из того, что я перечислил. И вот о чем я хотел сказать. Наверное, почти все обычные люди жили небогато. Но не потому ли не было таких страшных болезней в таком количестве, как сегодня. Может, потому что и ели мы умеренно, и еда была другой, натуральной. Если мясо – дорогое на рынке и дешевое в магазине – то натуральное, не нашпигованное антибиотиками; если рыба – то только та, что сама выросла и кормилась не искусственными усилителями роста в загонах, а природная.

Сегодня появились специальные магазины, в которых продают натуральные продукты, то есть такие, в процессе производства которых не применяются ни удобрения, ни пестициды. Иными словами, именно такие продукты, которые в дни моей молодости колхозники на рынках за копейки продавали. Вот и получается у нас сегодня – магазины для большинства населения забиты сверху донизу множеством товаров на любой вкус, а на поверку выходит, что за красивыми упаковками скрывается сплошная химия и достижения генной инженерии. Может, пора остановить этот девятый вал, чтобы не губить нацию на корню? Может, проблемы со здоровьем у людей возникают, как часто говорят власти, не только из-за употребления водки? Может, стоит копнуть поглубже?

Юрий Константинович Хижняк,
г. Железноводск

КНИГА – ДОРОГОЙ ПОДАРОК

Давно хотелось написать письмо о наболевшем, но не знала, куда и кому. Спасибо «Лечебным письмам» за то, что дают возможность простым читателям высказаться, облегчить, так сказать, душу. Это большое дело – выплеснуть то, что в душе накопилось, так можно предотвратить большие беды, ведь когда болит душа, болью отвечает и тело.

Я хочу поддержать разговор о том, что когда-то мы все гордились, когда нас называли самой читающей страной в мире. Несмотря на дефицит книг все читали. Сегодня тоже читают. Перестало быть проблемой достать любую книжку любого автора. Все есть на любой вкус. Что я имею в виду? Посмотрите ради любопытства, чем изобилуют книжные магазины. Их впору называть книжными лавками, потому что ассортимент книжной продукции иногда язык не поворачивается назвать литературой. Многочисленные сериалы, надоевшие по телевизору, в мгновение перекочевывают и в печатную продукцию, еще более многочисленные и более бесконечные детективы. Махровым цветом расцвели все криминальные жанры. А какое количество «литературы» на тему, как одному человеку облапошить другого. Простите за



грубость, но как еще назвать книжки, например, «Как привлечь деньги и разбогатеть за 10 дней», «Как расставить в доме мебель, чтобы деньги потекли рекой», «Как выйти замуж за олигарха» и так далее в этом же роде. Все эти книжки продаются по доступным (более-менее) ценам. Есть еще одно направление книжной продукции – в них наши знаменитости и так называемые светские львы и львицы делятся рецептами успеха, будто многочисленных глянцевых журналов для этого мало. И есть, разумеется, настоящая литература. Я хотела год назад подарить дочери собрание сочинений Пушкина. Нашла, но денег мне на это не хватило – слишком дорого. Понятен расчет книжных бизнесменов – кому надо, все равно купят серьезную литературу, поэтому можно продавать дорого. Вот и получается: раньше мы ночами стояли за нужными книжками, чтобы подписаться на них. Было трудно, не всем хватало, но за доступные деньги кому-то везло. Сегодня доступно то, что лично мне читать не хочется, а то, что я люблю и имеет вечную ценность, мне не купить.

Внучка у меня студентка и часто ходит за книгами в библиотеку. Так и там не всегда удается взять нужную книгу. Библиотекари говорят, что у них не хватает денег на комплектование не только литературой, но и периодическими изданиями. Библиотеки если не везде еще закрываются, то уж точно не развиваются. Я имею в виду обычные городские библиотеки, а не научные центры.

Вот я и думаю: из одной крайности нас бросает в другую. Что хуже – повальный дефицит и на его фоне стремление людей во что бы то ни стало прочитать достойное произведение либо наличие моря антихудожественной «литературы», которая ни уму, ни сердцу подпитки не дает?

Однажды кто-то из читателей горевал о том, что исчезло из массовой культуры понятие русской народной песни. Я к этому могу добавить, что и русская народная сказка исчезла, нынче в моде герои покемоны. Если кто не знает, кто это, то и не стоит утруждаться, чтобы не засорять себе голову.

Вот и осталось как раньше: сегодня книга – дорогой подарок.

Лидия Николаевна Смирнова, г. Мурманск

НИ ТОВАРИЩЕЙ, НИ ТОВАРИЩЕСТВА

Китайцы говорят, что нет ничего хуже, чем жить в эпоху перемен. А нас всех как раз и угораздило жить в такую эпоху, начиная с перестройки в 90-х годах. И если поначалу все было интересно и многообещающе, то теперь все иначе. С одной стороны, очень радуют преобразования и перспективы на будущее, но с другой – наломали мы немало дров. Читатели уже поднимали в письмах такие вопросы, как организация детского отдыха на каникулах, детские комнаты, кружки при ЖЭКах. Нет смысла все перечислять, потому что в каждом номере в этой рубрике звучит тоскливая нота по тому, что мы успели потерять. Вот и я, читая в последнем номере о роли участковых, вспомнил еще об одном общественном органе, который мог влиять на сознание некоторых наших нерадивых граждан. Я имею в виду товарищеские суды. Как говорит мой внук, мол, не то что товарищеских судов, товарищей-то нет давно, о чем тут печься? Он прав, конечно, товарищей действительно нет, все норовят в господа сегодня. Интересно, кому и чем так не понравилось наше привычное обращение друг к другу – «товарищ»? Кстати, мы так и остались единственной в мире страной, в которой нет устойчивой формы обращения к незнакомцам в общественных местах.



Так вот, о товарищеских судах. Не скрою, что часто это было формальное собрание, на котором надо было кого-нибудь осудить, призвать к порядку. Вероятно также, что нередко товарищеские суды собирались ради галочки. Однако никто не хотел оказаться обвиняемым на таком суде, это было позорно. И потому и на работе, и по месту жительства товарищеский суд был своеобразным дамокловым мечом, никому не хотелось попасть под него. Сейчас считается дурным тоном вспоминать о порядке. Скажешь где-нибудь, что не хватает в стране порядка, так сразу найдутся люди, которые быстренько все с ног на голову поставят, припомнят 1937 год и тому подобное. Но я уверен, что в душе все думают о том же, о чем и я – порядок нужен, и прежде всего – в наших умах. Пока есть определенные рамки поведения, вряд ли кто-то осознанно будет их нарушать, зная, что за этим последует наказание, пусть даже в виде общественного порицания. Кому захочется быть изгоем в приличном обществе? В дни моей юности товарищеские суды служили для сохранения порядка, они были своеобразными ревнителями нравственных рамок. Вот и боялись люди скандалить, дебоширить, сквернословить, не платить за коммунальные услуги, не воспитывать собственных детей, пьянствовать. Возможно, сегодня это покажется смешным для кого-нибудь или, что еще хуже – возвратом к тем временам, от которых избавились. А я считаю, что если общество не созрело до состояния, когда ему становятся не нужны органы правосудия на самом обыденном, бытовом уровне, то уж пусть лучше будет порядок навязанный, чем полное его отсутствие на этом уровне. Я не имею в виду административное и уголовное право, которое осуществляется у нас. Мне бы хотелось, чтобы любой потенциальный нарушитель спокойствия на улице, в доме, в подъезде, в квартире знал, что стены его не уберегут даже от мелких пакостей по отношению к рядом живущим людям.

Алексей Денисович Колотов, г. Оренбург

Дорогие читатели!
Если у вас тоже есть приятные воспоминания о добрых, полезных традициях – пишите. Давайте попробуем вместе их возродить.

Лечение

Сегодня уже многие врачи поняли, что принятое в медицине искусственное «разделение» человека на органы и лечение отдельно взятого органа себя не оправдывает. Мы – целостные существа и болеем тоже целиком. На Востоке системы целостного лечения возникли еще тысячи лет назад, но для европейского сознания они очень сложны. Гораздо легче пользоваться одной из последних по времени систем – су джок. Чем она может нам помочь? На вопросы «Лечебных писем» отвечает подполковник медицинской службы, военный хирург, преподаватель Военно-космической академии, специалист су джок С.А. ЛОМАКИНА.

– Светлана Анатольевна, неужели вам для лечения больных не хватает обычной медицины и надо еще использовать этот загадочный метод су джок?

– Да, обычной медицины не хватает. К сожалению, академическая медицина не признает энергетической системы организма, о которой на Востоке знали с глубокой древности. Но я верю, что придет такое время, когда ее все признают и будут изучать в мединститутах на отдельном факультете. Поймут, наконец, что и травы могут лечить людей, и ароматические масла, и голубая кембрийская глина, и су джок. Я мечтаю о медицинском центре, где будут работать врачи с медицинским образованием, владеющие комплексным подходом к человеку. Врачи, которые понимают, что человек – это не тушка, «начиненная» внутренними органами, а высокоорганизованная сложная система, в которой все компоненты между собой взаимодействуют. Например, нажмешь на точечку на пальце – и исчезает боль в голове, или в глазу, или еще где-то. А ведь это лишь один из методов су джок-терапии. В ней разработаны даже методы лечения на расстоянии, и они работают! Особенно хорошо так лечить детей, в том числе недоношенных... Мы лечим их своей любовью.

– Что это за система – су джок?

– Этот уникальный по простоте и эффективности способ лечения создал южнокорейский ученый Пак Чже Ву. На основе традиционных восточных представлений об энергетических потоках, о точках акупунктуры, принципе подобия и т.д. он разработал простую и логичную систему воздействия на организм. В этой системе, названной су джок («су» по-корейски – «кисть», «джок» – «стопа»), запоминать на одной только ладони 72 тысячи акупунктурных точек не надо. Достаточно по системе подобия найти точку на кисти или стопе, соответствующую тому или иному органу, то есть его проекцию. Кисть руки, как пульт, показывает, где у нас боль или патология, и позволяет ее устранять.

– А что такое система подобия?

– Система подобия, или соответствия, записана у нас на ладони. Профессор Пак Чже Ву говорит, что Бог настолько любит нас, что всю нашу судьбу, все наши органы обозначил на наших ладонях. Четыре пальца вместе и большой палец соответствуют четырем конечностям и голове. На каждом пальце, кроме большого, по три фаланги – как частей на конечностях. Средний и безымянный – это ноги, указательный и мизинец – руки. А на большом пальце две фаланги – как голова и шея. Голова соответствует ногтевой фаланге, шея проецируется на основную фалангу большого пальца. Ладонная сторона – передняя, тыльная – задняя. Далее, наша диафрагма разделяет грудную и брюшную полости, а «линия жизни» на ладони отделяет мышцу большого пальца. На этой мышце расположена проекция грудной клетки: посередине ее находится область сердца, а с боков – легкие. Ниже «линии жизни» проецируются внутренние органы: кишечник, печень и т.д. Взглянув на руку, можно определить, чем болеет человек, и даже – чем ему суждено заболеть. Наличие дерматографических знаков – крестиков, кружочков, треугольников – в проекции определенного органа показывает знающему врачу, что в этом органе идет какой-то процесс.

– А как найти нужную точку?

– Если, например, болит бедро, то мы находим палец, представляющий эту ногу, и на основной фаланге, которая соответствует бедру, ищем болезненную точку. Ищем по принципу соответствия: на правой или на левой стороне, спереди или сзади. Этому легко научиться, издано множество книг и пособий.

Очень часто болезненная точка видна. Она может быть анемичной, бледной, но главное ее отличие – явная болезненность.

– Допустим, болезненную точку мы нашли. И что теперь делать?

– Воздействовать на точку мы можем разными способами. Есть профессиональные щупы. Можно использовать веточку, шариковую ручку, карандаш... Но результаты будут лучше, если воспользоваться семечком гречки или семенами других растений, ароматическим маслом на кончике палочки, кусочком голубой кембрийской глины. Еще знаменитая Ванга говорила, что максимального развития акупунктура достигнет, когда вместо стальных игл будет применяться голубая глина, которая оказывает мощный биоэнергоинформационный лечебный эффект. Очень эффективно, как я уже сказала, и сочетание су джок с ароматерапией.

– Объясните, пожалуйста, зачем нужны семена гречки или других растений?

– Семянотерапия – это один из видов су джок, тоже открытый Пак Чже Ву. В каждом маленьком семечке заложено столько жизненной силы, что из него вырастает огромное растение. При воздействии на акупунктурные точки семян вся их энергия идет на восстановление энергетического баланса в этой зоне. Как только дисбаланс устранен, начинается восстановление и в области соответствующего органа. Эффект бывает удивительным. Например, при пяточных шпорах люди мучаются и терпят боль годами. Но если мы найдем на середине складочки между концевой и средней фалангами соответствующего пальца болевые точки, обработаем их маслом пихты или эвкалипта, а в самое болезненное место положим семечко гречки и будем нажимать на него пальцем, то обычно боль проходит мгновенно. Если же воздействовать на эту точку 3-5 минут ежедневно в течение 3-5 дней, то снимается воспаление и человек забывает о пяточных шпорах надолго.

– В каких случаях применяется тот или иной метод воздействия?

– Чем мы воздействуем на эту точку, не столь важно, главное – само воздействие. Однако при чередовании семян, аромамасел и глины эффект получается больше. Иногда их смешивают, причем

ПО-ВОСТОЧНОМУ



метод выбирается индивидуально для каждого пациента. Но наибольшее разнообразие подходов дают ароматические масла.

– Какие масла лучше использовать?

– При работе по точкам акупунктуры универсальными являются масла можжевельника, кедра или пихты. Однако в су джок есть еще и лечение по чакрам.

Основных чакр (энергетических центров) у нас семь. Верхняя чакра, сахасрара, регулирует наш энергообмен с Космосом и отвечает за органы головы и шеи. Если вам кто-то сказал нехорошее слово или вы понервничали, то бывает энергетический пробой – очень болит голова. Достаточно одной капельки масла бергамота на темечко и на точку соответствия на большом пальце – и за 30 секунд головная боль проходит.

При нервных стрессах, истощении используйте масло можжевельника. Капельки масла можно наносить на темечко, точку между бровей, на горло – то есть на проекции чакр. Если вам нужно мягкое воздействие, делайте ароматизацию помещений. К тому же каждой чакре, как и любому органу в су джок, соответствует проекция на ладони. Достаточно нанести туда капельку масла и вы осуществите энергетическую коррекцию. Одна моя пациентка, страдавшая бесплодием, воздействовала на точки на ладони, соответствующие чакре свадхистане (два пальца ниже пупка), карандашиком с маслом ромашки и вылечилась – сейчас растит сына.

– Порекомендуйте какое-нибудь универсальное масло.

– Очень эффективно масло апельсина. Оно тоже способствует коррекции женской половой сферы, помогает устранять отеки. Ванны с ароматическим маслом апельсина можно использовать для борьбы с целлюлитом, лишними жировыми отложениями. Капните 8-10 капель на ванну теплой воды. 10-15 минут – и вы почувствуете прилив энергии, улучшится настроение и самочувствие. А еще запах масла апельсина помогает при тренировке внутренней улыбки.

– Что такое внутренняя улыбка и как ее тренировать?

– Улыбка – это высшая эмоция, которая дана нам Богом. Каждая клеточка нашего тела имеет клеточный разум. Когда мы улыбаемся, наши клетки улыбаются тоже. Например, мы посылаем улыбку нашей печени – клетки печени улыбаются, и боль в печени проходит практически мгновенно. Этому способствуют и ванны с маслом апельсина.

Внутренняя улыбка – это не гримаса, а состояние духа. А тренировать ее можно так. Сядьте спокойно у зеркала, расслабьтесь. Поднесите большой палец к носу, представьте, что это роза, и сделайте глубокий вдох. Если вы улыбаетесь, то с третьего-четвертого вдоха ощутите запах розы. Теперь погрузитесь в какое-то радостное воспоминание, когда вы были абсолютно счастливы. Тому органу, который у вас болит, пошлите мысленный приказ улыбаться. Представляйте свои косточки улыбающимися, сердце – улыбающимся, глаза (если у вас катаракта или глаукома) – улыбающимися, и в тот момент, когда ваши глаза искренне улыбнутся, они перестанут болеть: Овладев внутренней улыбкой, вы избавитесь от многих серьезных заболеваний. Начните улыбаться каждый день.

– А если не улыбаться?

– Энергия печали способна вызвать у человека язву желудка со всеми тяжелыми последствиями. Ведь на языке су джок язва – это печаль желудка. А инфаркт – это холод сердца. Нередко человек, теряя кого-то близкого, получает инфаркт. Почему? Потому что сердце перестало улыбаться. Инсульт – это мозг перестал улыбаться. Если же вы вводите себя во внутреннее состояние улыбки, то помогаете своему клеточному разуму справиться со всем негативом, который идет на него извне.

– Можно ли с помощью су джок оказывать первую помощь?

– Да, су джок-терапия может до прибытия врача спасти человеку жизнь. Например, при внезапном сердечном приступе найдите на ладони пострадавшего область сердца (центр бугорка под большим пальцем) и массируйте ее снизу вверх шариковой ручкой или колючим плодом для массажа су джок, который продается в аптеках. Это позволяет быстро снять сердечный приступ. Если больной в состоянии говорить, то можно поискать болезненную точку и начать воздействовать на нее ритмичными движениями. Попросите человека представлять себе розу, улыбаться, верить, что ему станет лучше – это снимет спазм сосуда, поможет избежать тяжелых последствий.

Таким же образом до прибытия врача можно снять острую боль в желудке, тошноту, рвоту и т.д. Воспользовавшись системой соответствия, найдите болезненную точку (проекция желудка находится вблизи середины «линии жизни») и воздействуйте на нее. Больному в такие моменты надо улыбаться.

– А как помочь при сильной боли в горле?

– Боль в горле можно снять за несколько минут. По системе соответствия мы находим болезненную точку на складке между фалангами большого пальца по центру, где проецируется горло. В момент воздействия на нее боль в горле уходит. Но это не значит, что ангина прошла, просто процесс остановился, началась энергетическая перестройка. Теперь надо полоскать горло, прилеплять пластырем зернышки гречки на эти точки, обрабатывать их аромамаслами. Но самое сильное средство против вирусов и бактерий – состояние внутренней улыбки и высокие духовные помыслы. Многие врачи в эпидемиях не погибали, потому что ими двигало великое желание помочь людям.

Беседовал Александр Герц

Мечтаю о дружной семье

Женщина, 35 лет, есть дочь 14 лет, познакомится с мужчиной с целью создания семьи. Есть небольшая проблема со здоровьем – грыжа позвоночника, поэтому предпочтение отдам мужчине с похожей проблемой. Люблю природу, лес, занятия спортом (плавание). Я блондинка, рост 163 см, вес 53 кг, не склонна к полноте. Работой и жильем обеспечена. В мужчине не приемлю скупость, эгоизм, склонность к алкоголизму и неряшливость. Ценю доброту, покладистость и отсутствие серьезных проблем в материальной сфере. Родственность душ считаю важнее физической привлекательности, дружба и взаимопонимание – основа семьи.

Адрес: Родионовой Анне, 117463, г. Москва, до востребования

Может, это судьба?

Хочу познакомиться с настоящим мужчиной 62-65 лет, простым, но с сильным характером, чтобы был опорой для меня. Устала быть одна. Мне 59 лет, простая, некрасивая, не полная. Но если найдется мужчина, который тоже устал от одиночества и ценит в человеке душу, то мы будет вместе. Я трудолюбивая, согласна на переезд, но в пределах Тверской области. Честная, хороший друг. А вдруг вы – моя судьба?

Светлана, тел. 8-903-630-47-90

Общение, уют и вкусные обеды

Вдова, 70 лет, никаких вычурных слов не хочу произносить, чтобы себя хвалить. Просто хочу, чтобы рядом был порядочный мужчина от 75 до 80 лет, не пьющий, которому нужны уют, общение и вкусные обеды. Да был бы он из Кемерово или Оренбурга – вот и все.

Адрес: 650068, г. Кемерово, до востребования предъявителю паспорта 526273. Тел. 8-904-969-56-16

Ценю взаимопонимание

Мне 32 года (160-70), православная, без детей, без вредных привычек. Люблю природу, животных, домашний уют и ценю взаимопонимание. Познакомлюсь с одиноким мужчиной до 50 лет без вредных привычек, можно с одним ребенком, можно с группой инвалидности. Остальные подробности при знакомстве. Не отвечу судимым, пьющим, альфонсам. Желательно, чтобы мужчина был из Пермской области или Екатеринбурга.

Наталья, тел. 8-951-950-31-06

Отвечу взаимностью

Письмо мое – одинокому мужчине, возможно вдовцу, 57-62 года. Я вдова, простая женщина, 57 лет (160-68), по гороскопу Водолей. Хочется встретить для серьезных отношений порядочного, трудолюбивого мужчину, который будет мне опорой в жизни. Хочется общения, праздников, ждать кого-то, заботиться. Дети взрослые, у них своя жизнь. А у меня свой домик, живу в сельской местности. На доброту, заботу, любовь отвечу взаимностью. Но прошу не беспокоить пьющих, грубых, хитрых. Звоните, жду.

Татьяна, Ставропольский край, тел. 8-905-447-44-65

Где ты, верная подруга?

Очень хотелось бы через эту чудесную газету найти спутницу жизни. Мне 35 лет, рост 175 см, вес 75 кг, русый, глаза голубые. Хотелось бы встретить женщину, желательно с ребенком до 10 лет, от 25 до 35 лет. Живу в сельской местности, был женат, по воле судьбы остался один. Есть жилье, машина. Курю, спиртное в меру. Все остальное при встрече.

Николай, Краснодарский край, Лабинский р-н, тел. 8-918-156-79-95

Разделим горе и радость

Мне 38 лет, живу с 20-летним сыном, который пытается встать на ноги, и со старшим братом, инвалидом 2-й группы. Вся ответственность за них на моих плечах, но я не жалуюсь, пока все получается. Только вот тоскливо и одиноко. Кроме дома и работы ничего не вижу. Очень хотелось бы встретить родственную душу, мужчину 39-45 лет. Вы добрый, спокойный, хозяйственный, с чувством юмора, равнодушный к алкоголю. Вы способны сочувствовать, понимать и любить. Мы бы жили душа в душу, делили и горе, и радость. Очень люблю детей. Если они у вас есть, буду рада. Трудностей не боюсь, привыкла. Жду и надеюсь на звонок или письмо от порядочного человека.

Адрес: Наталье, 443081, г. Самара, ул. 22-го Партсъезда, д. 183, кв. 68, тел. (сот.) 8-908-385-07-24

Хозяйственная и энергичная

Русская, приятной внешности, энергичная, хозяйственная. Мне 55 лет, рост 161 см, вес 70 кг, выгляжу молодо. Имею свой дом и приусадебный участок. Познакомлюсь с добрым, порядочным, трудолюбивым мужчиной с умелыми руками, без вредных привычек, до 60 лет, согласным на переезд ко мне. Пьющих, судимых прошу меня не беспокоить. На все вопросы отвечу по телефону.

Любовь Николаевна, Хабаровский край, тел.: 8(914)403-77-22, 8(914)549-37-34

Вдруг и мне повезет!

Мне 51 год, среднего роста и средней полноты, вдова. Без вредных привычек, приятной внешности. Простая русская женщина, по гороскопу Лев, но спокойная и надежная. Хотелось бы, чтобы откликнулся мужчина, для которого человеческие качества важнее материальных благ. Который был бы добросердечным, простым и надежным. Только для серьезных отношений. Живу в Пермском крае в поселке.

Тел. (сот.) 8-908-259-38-53

Сначала дети, потом внуки...

Мне 72 года, живу в семье дочери. В 2007 году переехала из Красноярска (так сложились обстоятельства). Живу без мужа 34 года, он умер. С тех пор я как будто себя похоронила, доращивала детей, а потом пошли внуки... Сейчас чувствую себя стесненной. Конечно, со здоровьем уже бывает по-всякому. Я очень добрая, по характеру уступчивая, услужливая, хорошая хозяйка. На первом счету – чтобы был везде во всем порядок и вкусно приготовлено. Если есть одинокий мужчина без вредных привычек моего возраста, можно постарше, отзовись, будем вместе доживать старость! По гороскопу я Водолей, и, несмотря на возраст, хочу любить и быть любимой, чего не было у меня с детства и с молодости. Я не склонна к полноте (158-60). Буду ждать.

Мария Игнатьевна, Московская обл., г. Сергиев Посад, тел. (дом.) 459-54-7-90-21

Свежий воздух, ключевая вода

Кто желает оздоровить свой организм: попить ключевой водички, поесть зелени и экологически чистых овощей с огорода, подышать свежим воздухом? Приезжайте к нам в мае, июне, июле, августе, сентябре! Только предварительно напишите и обговорим условия. У нас горная река Уруп.

Адрес: Курделяс Л.И. и Б. М., 352200, Краснодарский край, ст. Бесскорбная, ул. Коммунистическая, 52-2

Позаботимся друг о друге

Женщина (52-163), домашняя, приятной внешности познакомится с простым, добрым, надежным мужчиной 50-60 лет, уставшим от одиночества, для взаимной заботы и серьезных отношений. Пьющих, альфонсов, из мест лишения свободы и женатых прошу мне не писать. Желательно фото.

Адрес: Кузнецовой Е.В., 170039, г. Тверь-39, до востребования

Одиночество душит

Мне 40 лет, рост 176 см. Хотелось бы познакомиться с женщиной от 35 лет до 41 года, домашней, доброй хозяйкой. Одиночество душит. Надеюсь найти единомышленницу, друга. Немного о себе: бесконфликтный, добрый, веду здоровый образ жизни. В настоящее время военный пенсионер. Хотелось бы пожить в счастье и любви.

Адрес: Корокадько Юрию Петровичу, 155250, Ивановская обл., г. Родники, р-н Машиностроитель, д. 3, кв. 87. Тел. 8-906-513-12-18

Сын вырос – и я одна

Русская женщина, 45 лет, желает познакомиться с мужчиной от 45 до 50 лет (можно и до 55), который может окружить вниманием и теплотой. Хочется и капельку любви. Сын вырос, работает, а я остаюсь одна. С мужем разошлась, когда сын был еще маленький. Раньше не замечала одиночества, а сейчас... Хочется с кем-то поговорить, но даже в гости уже не могу идти одна. Пишите, звоните вечером.

Адрес: Тихоновой Светлане Михайловне, 420032, г. Казань, ул. Шоссейная, д. 15А, кв. 24. Тел. (сот.) 8-917-897-19-14 (вечером)

Верю, что не одинока

Надеюсь с вашей помощью разыскать кого-нибудь из своих родных по линии матери и отца или получить о них хоть какие-то сведения. Мой дед Мельников Константин Дмитриевич 1905 года рождения жил в д. Осиновка Осиновского сельсовета Кемеровской области. От первого брака у него была дочь Раиса (моя мама) 1926 года рождения. От второго брака – сын Виктор приблизительно 1932 года рождения и дочь Екатерина приблизительно 1936 года рождения. В 1937 году дед был репрессирован, по ложному обвинению осужден «тройкой» и по ст. 58 УК РСФСР приговорен к 10 годам лишения свободы. Отбывал срок в Норильском ИТЛ и умер в заключении в 1942 году. Второй мой дед, Калинин Федор Иванович, жил в д. Куро-Искитим Кемеровской области. От первого брака у него были сын Матвей (мой отец) 1924 года рождения и сын Иван 1925 года рождения. От второго брака – дочь Васса (Маша) 1933 года рождения. В 1941 году дед ушел на фронт, а осенью 1942 года на него пришла похоронка, но место захоронения мне неизвестно. Еще я знаю, что у деда были сестры, жившие в Кемеровской области: Евдокия Ивановна (д. Кургановка) и Татьяна Ивановна (с. Ягуново). Я уже долго ищу своих родных и верю, что они у меня есть. Обращение в различные инстанции ничего не дало, поскольку у меня было мало данных.

Адрес: Сеноженко (Калининой) Валентине Матвеевне, 214036, г. Смоленск, ул. Попова, д. 120, кв. 46. Тел. (сот.) 8-910-714-23-40

ВЕРЮ В ДОБРОТУ

Обращаюсь к добрым людям (а я верю, что они существуют), у которых есть возможность мне помочь. У меня искривление позвоночника и плоскостопие, болят суставы. Очень нужны стельки-супинаторы 41-го размера, какие-нибудь мази от болей в суставах и любой массажер для спины. Мне 20 лет, я живу очень бедно и не могу себе это купить. Буду очень счастлива, если кто-то откликнется на мою просьбу. Больше обратиться мне не к кому.

Адрес: Колгановой Ольге Николаевне, 393313, Тамбовская обл., п. Инжавино, ул. Луговая, д. 19

ЧЕМ ЛЕЧИТЬ РОДНЫХ?

Внуку 5 лет, у него туберкулез легких. Дочери 22 года, у нее коллоидный зоб, больная щитовидка. Люди пишут «диффузный зоб» или «узловой». А коллоидный – это как понять? У другой дочери (25 лет) псориаз, в основном волосистой части головы, и мази не помогают. Может, есть травы, от которых будет эффект? Напишите, пожалуйста, рецепты!

Адрес: Ивановой Валентине Петровне, 654013, г. Новокузнецк, ул. Юбилейная, д. 5, кв. 90

МОЖНО ЛИ ОБОЙТИСЬ БЕЗ АНТИБИОТИКОВ?

Больше пяти лет не обращал внимания на грибок под ногтями пальцев ног. Но вот появились трещины в углу рта, и я обратился к врачу, ну и показал ноги. Сдал анализ, и выявился грибок внутри. Врач сказал, что лечение долгое: надо проверять печень и почки у терапевта, принимать антибиотики, а без них улучшения не будет. Так как я противник лекарств, то обращаюсь к вам за помощью и советом. Может быть, есть народные средства?

Адрес: Реховскому Владимиру Николаевичу, 400040, г. Волгоград, ул. Житомирская, д. 53, кв. 2

ХРОНИЧЕСКИЙ ПРОСТАТИТ

Буду благодарен всем, кто поможет избавиться от хронического простатита. Никакие таблетки не помогают. Я очень буду рад народным рецептам. Пожалуйста, помогите, если кто встречался с этой болезнью.

Адрес: Кошель Сергею Николаевичу, 676853, Амурская обл., г. Белогорск, ул. Авиационная, д. 21б, кв. 4

КАК НАБРАТЬ ВЕС?

Сколько полезного я прочитала в наших газетах! И у меня появилась надежда. Дело в том, что я очень худая. Это не наследственность, и здоровье у меня нормальное. Но мне 32 года, рост 170 см, а вес 43 кг. Иногда удавалось набрать до 46-47 кг, но очень быстро опять худела. Прошу вас, если есть хоть какой-то способ набрать вес, напишите, пожалуйста.

Адрес: Марцевой Татьяне, 690069, г. Владивосток, ул. Давыдова, д. 20, кв. 29

МЕТАСТАЗЫ В ЛЕГКИХ

Мужу 59 лет, рентген определил большое количество метастаз в обоих легких. Очень прошу откликнуться тех, кто знает, как победить этот недуг. Надеюсь на вашу помощь.

Адрес: Ивановой Анне Григорьевне, 197022, г. Санкт-Петербург, наб. р. Карповки, д. 36, кв. 4. Тел. 8-911-942-64-34

ГРАНУЛЕМА НА ЯЗЫКЕ

Кто сможет, посоветуйте, как лечить гранулему на языке. Может быть, кто-то сталкивался с этим. Очень волнуюсь.

Адрес: Быстровой В.В., 173025, г. Великий Новгород, ул. Зелинского, д. 17, корп. 2, кв. 25

СИЛЬНЫЙ ДИАТЕЗ У МАЛЫША

Дорогие читатели, моему сыну 6 месяцев, у него сильный диатез. Многое пробовали, но ничего не помогает. Посоветуйте, пожалуйста, как избавиться от диатеза. Очень буду ждать ваших писем.

Адрес: Алгазиной Р.Р., 453336, Башкирия, Кугарчинский р-н, с. Юмагузино, ул. Комсомольская, д. 8, кв. 8. Тел. (сот.) 8-937-310-24-28

НЕ СПЛЮ ИЗ-ЗА ЛИПОМЫ

Очень прошу совета и помощи. Мне 50 лет, у меня липома на спине с левой стороны. Она не болит, но очень сильно мне мешает, не могу даже спать. И сердце часто болит – думаю, из-за липомы. Вырезать ее хирурги отказываются, потому что новокаин мне колоть нельзя, – аллергия. Буду ждать ваших рекомендаций по лечению.

Адрес: Масягутовой Расиме Нурмухаметовне, 453336, Башкирия, Кугарчинский р-н, с. Юмагузино, ул. Худайбердина, д. 31

ОПУХОЛИ НА ОБЕИХ ПОЧКАХ

У меня опухоли на обеих почках. Операцию делать нельзя, так как у меня еще сахарный диабет, гипертония и много других болячек. Если кто смог вылечиться от такого недуга народными средствами, очень прошу вас написать мне, чем и как вы лечитесь.

Адрес: Зубцовой Татьяне Михайловне, 303852, Орловская обл., г. Ливны, ул. Гайдара, д. 2, кв. 180

КИСТА РАСТЕТ

Мне 73 года, у меня киста на печени увеличивается. Если кто сталкивался с такой проблемой, поделитесь, пожалуйста, своими рецептами. С надеждой буду ждать. Я восторгаюсь нашими людьми, которые неравнодушны к чужой беде. Низко кланяюсь и желаю здорового долголетия.

Адрес: Клочковой Нине Дмитриевне, 111394, г. Москва, ул. Утренняя, д. 4, кв. 8. Тел.: 8(495)306-72-00 (дом.), 8-916-307-71-43 (сот.)

ЦИРРОЗ ПЕЧЕНИ

Любимая дочь болеет уже 5 лет, у нее цирроз печени. Два раза в год лечится в больнице. Врач советует пересадку печени от донора в Москве, но мы очень боимся. Просим откликнуться людей, которые делали пересадку печени и лечились народными средствами.

Адрес: Яковлевой Л.Н., 152931, Ярославская обл., г. Рыбинск, ул. Карякинская, д. 106, кв. 82. Тел. (сот.): 8-903-821-58-76, 8-920-101-49-37

НАДЕЮСЬ НА ВАШИ РЕЦЕПТЫ

У меня онкология молочной железы. Перенесла и химию, и облучение, и операцию. Многое для лечения нахожу в «Лечебных письмах». А хотелось бы узнать, как лечить моего деда. Ему 70 лет (а мне 69), у него сильно лопаются сосуды на руках.

Адрес: Басовой Ляле Петровне, 346889, Ростовская обл., г. Батайск-9, ул. Эстонская, д. 175

РЕБЕНОК В ИНВАЛИДНОЙ КОЛЯСКЕ

Написать вам меня заставила большая беда. В 5 лет сыну поставили диагноз остеохондропатия головки бедренной кости, стадия фрагментации. Возим его в инвалидной коляске, дома ходит на костылях. Болей нет. Наблюдается у

детского хирурга-ортопеда в Ростове-на-Дону. Рекомендованы лекарства, препараты кальция, сухая грелка на сустав 3 раза в день. Помогите нам, пожалуйста, если сталкивались с такой болезнью и знаете народные рецепты!

Адрес: Бушуевой Татьяне, 346550, Ростовская область, п. Усть-Донецкий, ул. Лесная, 68

МОЖНО ЛИ ВЕРНУТЬ ЗРЕНИЕ?

Тете 82 года, она полностью потеряла зрение. На левом глазу катаракта и глаукома, операцию делать отказались из-за возраста. Правый глаз – помутнение роговицы. В 1998 году удаляли катаракту и сделали операцию плохо, правый глаз почти не видит, все как в тумане. Возможно, кто-нибудь да знает, как справиться с таким недугом.

Адрес: Лукьяновой Полине Алексеевне, 142800, Московская обл., г. Ступино, ул. Тимирязева, д. 9, кв. 41

РАССЕЯННЫЙ СКЛЕРОЗ

Заставил меня обратиться в газету крик души от безысходности. Мужу 37 лет, он внезапно заболел. Стала неметь левая нога, появились головокружения, шаткость при ходьбе, нарушения зрения и речи, дрожь головы. Поставили диагноз рассеянный склероз. Прошу откликнуться людей, которые сталкивались с таким заболеванием.

Адрес: Двиняниной Марине Юрьевне, 627110, Тюменская обл., Заводоуковский р-н, с. Новая Заимка, ул. Ленина, д. 58, кв. 1

У ВНУКА АРАХНОИДИТ

Внуку 14 лет, и уже 8 лет его мучают страшные, непроходящие головные боли, слабость. Наконец, в этом году поставили такой диагноз: арахноидит инфекционного характера. Начали лечение антибиотиками, но пока улучшений нет. На домашнем обучении 4-й год, но и дома из-за головных болей заниматься не может. Мальчик смышленый, сейчас в 9-м классе, но болезнь не дает ему учиться и жить нормально, началась депрессия. Очень прошу отозваться добрых людей и знающих специалистов.

Адрес: Поповой Надежде Евгеньевне, 413105, Саратовская обл., г. Энгельс, 1-й мкр-н, д. 8, кв. 17

БЕДА С ПОЗВОНОЧНИКОМ

Помогите, пожалуйста, если кто сталкивался с такими болезнями и смог вылечиться! У меня дегенеративно-дистрофические изменения позвоночника, остеохондроз, спондилоартроз, протрузии дисков, мышечно-тонический синдром и другие неприятности с позвоночником. Мне только 40 лет, но никакие процедуры не помогают, ни мануальная, ни иглорефлексотерапия. Жду ваших писем!

Адрес: Беловой Надежде Николаевне, 117403, г. Москва, до востребования

ЗАПУЩЕННЫЙ ПСОРИАЗ

Нахожусь в местах лишения свободы уже почти 30 лет, и у меня никого нет, к кому бы я мог обратиться за помощью. Главная моя проблема – псориаз. Мази, которые есть в медсанчасти учреждения, мне не помогают, так как болезнь сильно запущена. Может быть, кто-то сможет дать совет по лечению псориаза народными способами. Буду искренне благодарен всем, кто откликнется.

Адрес: Гребенщикову Владимиру Петровичу, 673327, Забайкальский край, Карымский р-н, п. Шара-Горохон, ФБУ ИК-2, отряд 3



ПРОШУ ПОМОЧЬ ДЕТЯМ

У двухлетней внучки был ожог 3-й степени на правой руке. Лечиться ездили в область, но теперь так и ходит с рубцом. Чем лечить? Заодно подскажите, пожалуйста, как набрать вес девочке 12 лет. Учится в 7-м классе, весит 21 кг. Очень худая, растет тоже медленно. Вроде аппетит хороший, но вес меня пугает. Что предпринять? Если кто сможет, прошу помочь и детскими вещами. У сына (17 лет) очень плохо с обувью, размер 39-40, у дочки (12 лет) – 34, у внучки – 24.

Адрес: Грещиловой Татьяне Борисовне, 623856, Свердловская обл., г. Ирбит, ул. К. Маркса, д. 26, кв. 3

ПО НОЧАМ НЕМЕЮТ РУКИ

От тяжелой работы у меня немеют руки по ночам, особенно пальцы. Чем их растирать перед сном? Прошу добрых, отзывчивых людей помочь мне рецептами, советами. Надеюсь и жду ваших писем. Только свидетелей Йеговы прошу меня не беспокоить.

Адрес: Валентине Григорьевне, 662161, Красноярский край, г. Ачинск, 4-й мкр-н, д. 25, кв. 9

КТО ВЫЛЕЧИЛСЯ БЕЗ ОПЕРАЦИИ?

Нигде не встречала рецептов от гигромы. Будьте добры, если кто-то смог справиться с гигромой без операции, напишите мне совет!

Адрес: Машковой Галине Владимировне, 224016, Белоруссия, г. Брест, ул. Кирова, д. 16, кв. 25

ПОДЕЛИТЕСЬ ОПЫТОМ!

Обращаюсь к тем, кто лечился фракцией АСД. Мне 44 года, язва желудка после стресса, беспокоит остеохондроз. Ослаблены иммунная и нервная системы. Состояние ужасное. Мужу 60 лет, у него гипертония, шум в голове, снижается слух. Будем очень рады вашим советам.

Адрес: Познянским, 460009, г. Оренбург, ул. Ногина, д. 18, кв. 66

КТО ПРОШЕЛ ЧЕРЕЗ СТРАДАНИЯ?

Люди добрые, кто знает народные средства, чтобы избавиться от лямблий в желчных протоках? Еще у меня дискинезия желчевыводящих путей, гастрит с пониженной кислотностью и колит. Обострение начинается с тошноты и рвоты, тяжести в правом подреберье. Очень сильное вздутие. Кто сам прошел через такие страдания и знает, что надо делать?

Адрес: Дубатовке Екатерине Николаевне, 230005, Белоруссия, г. Гродно, ул. Миможа, д. 17-3, кв. 15

ХРОНИЧЕСКИЙ КОНЪЮНКТИВИТ

Болят глаза, окулист признал хронический конъюнктивит в острой форме. Брали анализ, клеща нет, но нашли кишечную инфекцию энтерококк. Капала лекарства, а толку нет. Глаза постоянно слезятся, с нижнего века убираю светлую слизь. Ездила в 2 больницы в Краснодар, выписали еще много таблеток, но результата нет, мучаюсь с глазами и по сей день. Все бы ничего, но я инвалид 1-й группы с детства, у меня наследственная болезнь ног, врожденная миопатия. Еле-еле хожу с палочкой. Для меня глаза многое значат! Промываю их ромашкой, чаем, уриной, очанкой, но все тщетно. Пишу вам и плачу. Как лечить эту инфекцию – энтерококк, чтобы затем вылечить глаза? Мне 42 года, а жизнь не в радость. Мой мир и так ограничен. Врач предлагает лечь в больницу, чтобы лечить глаза, но это далековато, да и в материальном плане тяжело. Пожалуйста, помогите мне советом, рецептом от хронического конъюнктивита.

Адрес: Чечкиной Валентине Борисовне, 353240, Краснодарский край, ст. Северская, ул. Мичурина, д. 17

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

Я на пенсии, вот уже несколько лет страдаю сахарным диабетом. Из-за него болят ноги и другие органы. Теперь ищу народные средства. Принимаю антидиабетические чаи, но болезнь не отступает. Надеюсь, что найдутся люди, которые смогут мне подсказать рецепты, способы лечения, которых я не знаю. Желаю вам счастья, здоровья, хорошего настроения!

Адрес: Елене Александровне, 650068, г. Кемерово, ул. Спартака, д. 21, кв. 15

НАДЕЮСЬ НА ВАШИ РЕЦЕПТЫ

Мне 70 лет, ужасная лекарственная аллергия. Что делать? И как лечить опущение матки, поджелудочную железу и кисту на щитовидной железе? Буду очень признательна за помощь.

Адрес: Беловой Нонне Васильевне, 173024, г. Великий Новгород, пр. Корсунова, д. 55-2, кв. 284

ЧЕМ ЛЕЧИТЬ СУСТАВЫ?

Люди добрые, помогите излечить народными средствами тазобедренные суставы. Кто знает хороший рецепт? Ходить не могу, сижу дома. Буду ждать с нетерпением.

Адрес: Матвееву Юрию Ивановичу, 428031, г. Чебоксары, пр. Тракторостроителей, д. 33, кв. 3

Адрес для писем:
198099, Санкт-Петербург, а/я 1,
«Лечебные письма», e-mail: med@p-c.ru

Мы будем рады ответить на все ваши вопросы по телефону горячей линии:
(812) 786-27-50 в будние дни **с 11.00 до 18.00** по московскому времени.

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!
Не забывайте, что организм каждого человека индивидуален: что полезно для одного, может быть противопоказано для другого. Поэтому, прежде чем воспользоваться читательскими рецептами, посоветуйтесь с врачом.

По вопросам доставки газеты по подписке обращайтесь по телефонам:
8 (495) 974-21-31, добавочный 492 – (индексы 99599, 99360, 60313); 8 (495) 101-25-50, добавочный 2878 (индекс 82882).

© «Лечебные письма» №8 (193)
Выходит 2 раза в месяц с июня 2003 г.
Газета зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Регистрационный номер ПИ № 77-16462 от 22.09.2003 г.
Учредитель и издатель – ООО «ИД «Пресс-Курьер».
Главный редактор Ольга ПЕТУХОВА

Адрес редакции и издателя: 198099, Санкт-Петербург, Промышленная ул., 42.
Адрес для писем: Санкт-Петербург, 198099, а/я 1, газета «Лечебные письма».
Рекламный отдел: (812) 944-02-07.
E-mail: pr@p-c.ru.
Отдел распространения:
E-mail: commerce@p-c.ru.

Юридическую поддержку издания осуществляет Адвокатский Кабинет «VIALEX».

Отпечатано в типографии ООО «Типографский комплекс «Девиз», 199178, СПб, 17-я линия, д. 60-А, пом. 4 Н.
Подписано к печати 07.04.2010.
Время подписания номера: по графику 23.00; фактически 23.00.
Установочный тираж 660 000 экз.
Заказ № ТД-1234 Цена свободная

